ProfiloSalute

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% NE/PD

Martina Stella
felice per la maternità

Prevenzione invernale per i bambini

In forma dopo le vacanze

Attenzione all'uso del sale

Anno V
n. 05 - 2012
settembre - ottobre
Bimestrale - **euro 1.00**

analisi mediche
OXI.GEN LAB

Il laboratorio mette a disposizione dei propri pazienti, i più elevati livelli di qualità ed efficienza; applica prezzi inferiori al tariffario regionale ed eroga il servizio tutti i giorni, domenica compresa.

Oxi.Gen Lab è autorizzato dall'ASL, Accreditato dalla Regione Lombardia e Certificato TÜV - UNI ENI ISO 9001-2008.

› ESAMI DI BASE E SPECIALISTICI
› SERVIZIO ATTIVO 7 GIORNI SU 7
› PREZZI INFERIORI AL TARIFFARIO REGIONALE
› PRELIEVI A DOMICILIO › REFERTI ON-LINE

SIAMO APERTI ANCHE LA DOMENICA

› PRELIEVI E PAP-TEST

dal Lunedì al Sabato 7.00 > 10.00; la Domenica 8.00 > 10.30

TUTTE LE PRESTAZIONI SONO A CARICO DEGLI UTENTI, ESENTI COMPRESI.

Info e Prenotazioni
030.3386212

via Marconi 11A · Brescia
Direttore Sanitario: Dr. Giuseppe Pigoli

› PROFILO SALUTE UOMO

Profilo di valutazione del rischio cardiovascolare, della funzionalità prostatica e dell'integrità funzionale di fegato e reni.

uricemia, esame emocromocitometrico, colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, bilirubina totale, creatinina, ggt, glicemia, ast (got), alt (gpt), potassio, psa totale, sodio, elettroforesi siero proteica, azotemia, esame urine completo, ves.

prezzo al pubblico: € 65.00

› PROFILO SALUTE DONNA

Profilo di valutazione del rischio cardiovascolare, della funzionalità tiroidea e dell'integrità funzionale di fegato e reni.

uricemia, esame emocromocitometrico, colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, bilirubina totale, creatinina, ggt, glicemia, ast (got), alt (gpt), potassio, sodio, elettroforesi siero proteica, tsh, azotemia, esame urine completo, ves.

prezzo al pubblico: € 65.00

› PROFILO STRESS

Profilo di controllo dei livelli di due importanti ormoni dello stress, le cui variazioni sostanziali possono costituire un importante segnale di alterazioni della funzione surrenalica.

dhea-s salivare, cortisolo salivare mattino e sera.

prezzo al pubblico: € 55.00

› PROFILO EPATICO

Profilo per evidenziare eventuali anomalie funzionali del fegato e delle vie biliari.

esame emocromocitometrico, bilirubina totale, ggt, ast (got), alt (gpt), elettroforesi siero proteica.

prezzo al pubblico: € 16.00

› PROFILO RENALE

Profilo per il controllo della funzione renale.

uricemia, esame emocromocitometrico, cloro, creatinina, potassio, sodio, azotemia, esame urine completo.

prezzo al pubblico: € 18.00

› PROFILO METABOLICO

Profilo di controllo dei principali parametri del metabolismo. Permette di valutare la predisposizione al diabete, ai rischi cardiovascolari e la funzionalità epatica dell'organismo.

colesterolo hdl, colesterolo totale, colesterolo ldl, trigliceridi, creatinina, glicemia, ast (got), alt (gpt).

prezzo al pubblico: € 16.00

medicina del lavoro e sicurezza OXI.GEN MED

MEDICINA DEL LAVORO
via Corfù 71· Brescia

poliambulatorio specialistico OXI.GEN MED

POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
via Corfù 71· Brescia

analisi mediche OXI.GEN LAB

LABORATORIO DI ANALISI
via Marconi 11A · Brescia

...in questo numero

settembre - ottobre 2012

EDITORIALE
Una ripresa lenta e in salita 5

PRIMO PIANO
Farmaci generici, ecco tutte le novità 9

FOCUS
Quando il dolore non passa 13

STORIA di COPERTINA
Martina Stella felice per la maternità 17

PSICOLOGIA
Suggerimenti per vincere la timidezza 23

FARMACIA
CUP2 La farmacia a casa tua 27
La Farmacia diventa "Punto Famiglia 31
A Brescia il farmaco arriva a casa 35
Smettere di fumare: oggi si può 37

ANZIANI
Alzheimer: l'impegno della scienza nell'Anno dell'invecchiamento attivo 41

MEDICINA CINESE
La medicina cinese: tradizione e modernità 43

LA COSTELLAZIONE DI OPHIUCUS
Alla scoperta dell'Omeopatia 49

MAMMA e BAMBINO
La nausea in gravidanza si può contrastare 51
Il rientro a scuola: consigli per genitori e piccoli studenti 53
Pidocchi: così evitiamo grattacapi 55
Come prevenire le malattie invernali nei bambini 61
I fiori di Bach per la gravidanza 65

PARLA lo SPECIALISTA
Prof. Pinelli, un oculista sempre alla ricerca di novità 66
Donne, affari di cuore 69
Vista e guida: istruzioni per l'uso 71
Come "riprendersi" dalle vacanze 73

BELLEZZA
Consigli per mettere la testa a posto 77
Le caratteristiche dell'epidermide maschile 79
Coccole per la pelle stressata 81

PREVENZIONE
Attenzione all'uso del sale 83

BENESSERE
Fame nervosa: strategie per sorprenderla e metterla al tappeto 87
La Medicina Termale utile per i problemi di carattere venoso 91
Obesità, un problema da risolvere 93
L'implantologia oggi 95
La dermatite atopica: educazione terapeutica e prodotti specifici 97

PERCORSI di GUSTO
Al Pomieroeu il palato si diverte 98

AMICI ANIMALI
Come comportarsi con un gattino abbandonato 109

GIOCHI E PASSATEMPI 114

Questa copia è un OMAGGIO della farmacia

a2a

Con l'energia rinnovabile, tutto torna.

Rispetto per l'ambiente, vantaggi, rispetto per l'ambiente, vantaggi...

ENERGIA A2A RINNOVABILE 100% CERTIFICATA

Attiva subito un contratto energia rinnovabile.

Energia A2A Rinnovabile 100% è l'energia garantita e prodotta da A2A in modo pulito e rispettoso dell'ambiente. È anche un Marchio di Garanzia che può essere usato da Aziende e Istituzioni pubbliche o private per testimoniare l'impegno per l'ambiente. Le fonti che non si esauriscono tornano utili: usarle oggi consente di vivere anche domani in un ambiente migliore.
Sottoscrivi un contratto energia rinnovabile per la tua casa o per la tua attività, tutte le informazioni le trovi sul sito della tua società di vendita.

Per l'azienda

ENERGIA PULITA

Per la casa

PREZZO SICURO VERDE ELETTRICITÀ

www.a2aenergia.eu

Marchi commerciali di A2A Energia

ASPEM energia Gruppo a2a — www.aspemenergia.it

ASMEA — www.asmea.it

BAS OMNISERVIZI — www.basomniservizi.it

Tidonenergie — www.tidonenergie.it

a2a Energia

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Una ripresa *lenta e in salita*

Le vacanze estive sono ormai per molti solo un ricordo. Al mare o ai monti ci si è ritemprati dalle fatiche della prima parte di un anno appesantito da tutta una serie di balzelli, che hanno fiaccato anche i più coriacei.

Ad aggravare una situazione già difficile è intervenuto il terremoto, che ha messo in ginocchio l'Emilia e parte del Mantovano. E, come se non bastasse, abbiamo dovuto sopportare in successione sette anticicloni subtropicali: Scipione, Caronte, Minosse, Ulisse, Nerone, Caligola e Lucifero. Calura e afa messe in fuga da Poppea.

Insomma un'estate decisamente complicata, ancor più per chi, per bilancio familiare, è dovuto rimanere in città e si è potuto consolare solo con una gita fuori porta o con un breve week-end al lago o sulle montagne di casa. Per fortuna ci sono state le Olimpiadi londinesi, che ci hanno tenuto incollati alla televisione a seguire le prestazioni dei nostri atleti, che ci hanno regalato qualche soddisfazione. Agli Europei di calcio Prandelli, un bresciano della Bassa, un autentico galantuomo, pur costretto a far scendere in campo una squadra falcidiata dagli infortuni e dal calcioscommesse, ha meritatamente conquistato con la Nazionale la finale. Un risultato davvero insperato alla vigilia...

Ci ha, infine, consolato per tutto e su tutti la bella immagine della nostra Valentina Vezzali, inossidabile portabandiera alle Olimpiadi, che si è sentita orgogliosa e fiera – e noi con lei – del ruolo affidatole.

Ma torniamo ai temi che hanno fatto della nostra rivista un brand, che è particolarmente atteso dagli utenti delle circa mille farmacie in cui è possibile riceverla gratuitamente. Ai lettori affezionati si sono, infatti, aggiunti altri nuovi amici del Comasco, ai quali diamo il più cordiale benvenuto.

Alcuni farmacisti di quelle zone ci hanno già assicurato la loro collaborazione e contiamo di poterli leggere fin dal prossimo numero della rivista.

Numerosi i temi trattati in questo numero: dalle nuove ricette a come tornare in forma dopo le vacanze, dal dolore cronico alle speranze per chi soffre di Alzheimer, dalla prevenzione per i nostri bambini in vista dell'inverno alla cura della nostra pelle dopo tanto sole. E tanti altri argomenti ancora.

Alla prossima.

CUP2

CENTRO PRENOTAZIONI SERVIZI SANITARI PRIVATI

Nelle Farmacie bresciane puoi prenotare i seguenti servizi:

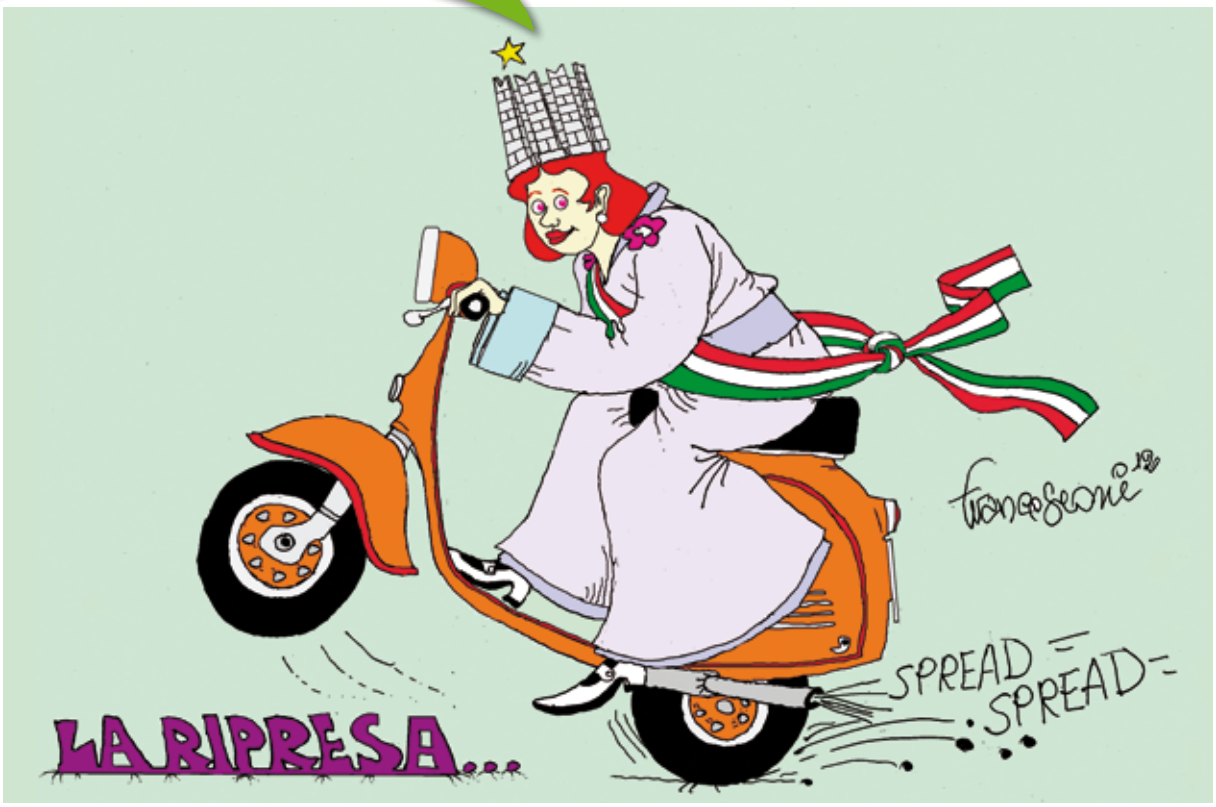
- Assistenza a domicilio
- Servizi infermieristici
- Prelievi a domicilio
- Servizi fisioterapici
- Iniezioni a domicilio
- Prenotazioni specialistiche
- Servizio assistenza notturna
- Noleggio protesica pesante

Chiedi al tuo farmacista, un professionista sempre a tua disposizione.

federfarma brescia

LA VIGNETTA

di **Roberto Francesconi**



PROFILO SALUTE
Farmacia Futura
Anno V - numero 5 - 2012
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato Editoriale:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Francesco Rastrelli
Roberto Romano
Roberta Rossi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo

Caporedattore:
Annalisa Cavaleri
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
grafica@profilosalute.it

Stampa:
Mediagraf SpA
Padova

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - NE/PD

in collaborazione con:
La Cooperativa dei Farmacisti

PROFILO SALUTE
Gratuitamente in Farmacia.
Chiedila al tuo farmacista.

AUROBINDO

Impegnati per una vita più sana

Produttori di farmaci tra i più grandi al mondo.
In Italia con l'obiettivo di crescere grazie all'innovazione tecnologica
e all'eccellenza per mantenere i più alti e certificati standard qualitativi.

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia

Farmaci generici, *ecco tutte le novità*

Con il termine ***generico*** *si indica un medicinale intercambiabile con il prodotto innovatore, considerato l'originale (e quindi* ***bioequivalente*** *a questo), che viene messo in commercio* ***dopo che sono scaduti il brevetto e il certificato complementare di protezione del farmaco originale****.*

Sono cioè prodotti commercializzati da diversi anni, per i quali si ritiene che l'azienda, che ha svolto le ricerche necessarie per immettere sul mercato il farmaco, sia stata sufficientemente remunerata, e per i quali è quindi **esaurito il periodo di gestione in monopolio**.Ne consegue che qualsiasi altra azienda farmaceutica può mettere il prodotto sul mercato, purché rispetti la normativa in vigore atta a tutelare la salute pubblica, ovvero sia in possesso delle autorizzazioni necessarie.

Perché costano meno

Poiché la ricerca è già stata affrontata da altri e già remunerata, **i generici hanno un prezzo più basso** dei corrispondenti medicinali innovativi e questo li rende **molto interessanti sia per lo Stato sia per il cittadino**.

Le novità

Il 14 agosto 2012 è stata pubblicata sulla G.U. la Legge n.135 del 7 agosto 2012 con la quale è stato convertito il Decreto Legge 6 luglio 2012 n. 95 cd. "**spending review**".
Le misure in esso contenute sono in vigore dal giorno successivo a quello della pubblicazione della legge di Conversione, vale a dire dal **15 agosto 2012**.
La novità riguarda solo **i farmaci per cui sono disponibili più medicinali equivalenti**, quando prescritti in regime SSN attraverso la ricetta rossa, mentre nulla cambia se per il farmaco non esistono equivalenti. Permangono le vecchie regole anche per i medicinali prescritti al di fuori del regime SSN attraverso la ricetta bianca.
A partire da ferragosto, quindi, **sulla ricetta rossa**, cioè quella dove sono prescritti i farmaci erogati dal Servizio Sanitario Nazionale, **va riportato il nome del principio attivo**, cioè il nome della sostanza contenuta nel farmaco, che possiede le proprietà terapeutiche. Questo è già sufficiente perché la ri-

cetta sia valida. Il cittadino con questa ricetta si reca in farmacia e **il farmacista gli consegna il farmaco equivalente contenente quel principio attivo**.
La norma prevede anche che il medico ha facoltà di aggiungere, oltre al principio attivo, **anche il nome commerciale del farmaco originale o di uno specifico farmaco equivalente**, specificando sulla ricetta che esso è "non sostituibile", giustificando la non sostituibilità con una sintetica motivazione scritta.
Per esempio potrà scrivere che il farmaco equivalente deve essere quello prodotto da quell'azienda e non da un'altra, perché esso non contiene un eccipiente al quale il paziente in oggetto è allergico.
In questo caso il farmacista deve consegnare il prodotto indicato dal medico nella ricetta.

Nulla cambia per le terapie croniche in corso

Queste disposizioni sono obbligatorie solo nel caso di pazienti trattati per la prima volta per una patologia cronica (ad esempio diabete, cardiopatie, ipertensione) o per un nuovo episodio di patologia non cronica (ad esempio tonsillite, influenza), mentre **non riguardano le terapie croniche già in corso**.
In questo modo il legislatore ha evitato di introdurre una normativa che potesse provocare possibili disorientamenti e/o confusioni nel corso di una terapia, a causa del passaggio da un medicinale all'altro, sia pur di uguale composizione.

Si può scegliere il farmaco "più caro" pagando la differenza

Resta ferma la possibilità per il paziente, già prevista dal decreto "Cresci Italia", di richiedere al farmacista un medicinale, sia equivalente che di marca, con lo stesso principio attivo, ma con un costo più alto, **pagando a proprie spese la differenza di prezzo rispetto al farmaco meno costoso**.
Quando al paziente è consegnato il farmaco avente il costo più alto di quello ammesso al rimborso (o perché il medico ha usato la clausola di non sostituibilità, o perché è il paziente a pretendere dal farmacista un medicinale più costoso) la differenza fra i due prezzi è **a carico del cliente**.

La preziosa collaborazione tra medici e farmacisti

D'altra parte, come spesso accade nella nostra provincia, si era già anticipato sommariamente il significato di questi provvedimenti, in quanto nel documento sottoscritto dalla **Commissione ordinistica medici/ farmacisti del febbraio 2011** (iniziativa sicuramente preziosa e allo stesso tempo unica in Italia, che ha come obiettivo la collaborazione e la condivisione Medico/Farmacista di percorsi assistenziali e sanitari a vantaggio del paziente) si era già formalizzato l'impegno a garantire **la continuità degli atti di dispensazione**, evitando il più possibile cambiamenti di ditte farmaceutiche di farmaci equivalenti, non motivati da effettive necessità e/o esigenze particolari.

La sicurezza è garantita

Peraltro, in tema di farmaci generici, in tutte le nazioni dove l'impiego del farmaco equivalente è con-

solidato da anni **non si sono verificati problemi di alcun tipo né per l'autonomia prescrittiva né per la sicurezza delle cure**.
Possono esserci problemi in ordine a uno specifico paziente o uno specifico farmaco equivalente, ma in quel caso il medico ha la possibilità di utilizzare **la clausola di non sostituibilità** del medicinale motivandola.
Con questa norma si parla per la prima volta esplicitamente del **principio attivo**, andando sempre più ad allinearci ai più avanzati Paesi occidentali.

Una scelta che va a vantaggio di tutti

È importante ricordare che scegliendo il farmaco equivalente **il vantaggio che ne deriva è a favore di tutti: sia del consumatore, sia dello Stato**.
Già con la famosa legge 405 del 2001, che ha ufficializzato l'introduzione dei farmaci generici, si era stabilito di rimborsare interamente solo i farmaci con la stessa indicazione terapeutica ma a prezzo più basso. In questo modo il Servizio Sanitario Nazionale ha beneficiato di **un notevole risparmio ed ha potuto così "passare" gratuitamente altri farmaci più costosi.**

Così il prezzo si abbassa

Ora, quest'ultima norma comporterà un rinnovato piano industriale e commerciale da parte delle industrie farmaceutiche, che saranno indotte **ad abbassare i prezzi** dei loro medicinali con brevetto scaduto per renderli competitivi con i farmaci equivalenti. Questo porterà, in prospettiva, ad un **abbassamento del prezzo** e quindi un **vantaggio per il SSN**.
Ciò che oggi è un vantaggio per il singolo cittadino, diventerà un vantaggio per il SSN intero.

Scegliere il generico: un atto di responsabilità

Il nostro **Sistema Sanitario** è alla costante ricerca della **sostenibilità** e della **stabilità economica**.
La direzione è quella di un ordinamento in grado di sistematizzare e sfruttare al massimo i risparmi che derivano anche dal generico. I vari provvedimenti, che hanno proposto diversi metodi di governance della spesa, trovano il loro punto di equilibrio in un giusto rapporto tra ricerca, accessibilità all'innovazione e gli equivalenti, percepito anche dal punto di vista di chi ha a che fare quotidianamente con il bene farmaco, farmacisti e medici.
Sempre più la scelta di un medicinale equivalente si caratterizza come un **atto di responsabilità e solidarietà sociale**, come dichiarato più volte anche dal presidente dell'AIFA.

La spesa farmaceutica territoriale è "virtuosa"

La farmacia si trova oggi a operare in **uno scenario sempre più complesso** e in continua evoluzione, su cui pesa la crisi macroeconomica in generale e il ridimensionamento del mercato dato dal crescente peso delle genericazioni (aumento farmaci equivalenti) e dalle misure di contenimento della spesa rimborsata.

Ricordo che la spesa farmaceutica territoriale è molto all'avanguardia rispetto ad eventuali usi non appropriati e/o sprechi, grazie anche ad una crescente e continua razionalizzazione della spesa pubblica. Essa, infatti, rappresenta **una voce virtuosa e assolutamente trasparente** che anche per il 2011 si è attestata **al di sotto del tetto di spesa del 13,30**.
Tutto questo anche grazie **all'impegno professionale dei farmacisti** per la diffusione dei farmaci generici, che fanno risparmiare Stato e cittadini al punto che nel comparto etico la prospettiva è quella di **far risparmiare nei prossimi tre anni altri 1,2 miliardi circa di fatturato**, di cui circa 600 milioni già nel 2013.

La salute è il bene più prezioso

Con le ultime manovre e i recenti provvedimenti, concentrati solamente sui bilanci, **si rischia di compromettere le condizioni di salute del nostro prezioso Sistema Sanitario**.
Non è soltanto una questione di soldi, ma si tratta anche di migliorare la struttura organizzativa.
In tempi di crisi tale impegno non è solo strategico, ma soprattutto etico, poiché una compromissione del SSN rischia di influenzare negativamente la coesione sociale.
Non c'è nulla che conti di più della salute; la prospettiva di rinunciare anche solo parzialmente al nostro straordinario Sistema Sanitario è l'ultimo dei sacrifici che come cittadini siamo disposti ad accettare.
Bisognerà lavorare, sempre più, su due piani di responsabilità: uno istituzionale e uno individuale.
Il primo richiede un'attenzione crescente a premiare i medicinali in grado di cambiare veramente lo scenario basandosi sull'evidenza scientifica.
I cittadini, tuttavia, devono fare la loro parte, riflettendo sul fatto che **le risorse risparmiate sono patrimonio della comunità**.
L'impegno delle varie componenti sanitarie e la sfida del prossimo futuro saranno sempre più quella di **curare meglio chi è già malato**, ma anche **educare alla prevenzione.**
Il nostro Paese possiede una profonda tradizione e un grande patrimonio di competenze istituzionali nell'area sanitaria, che, interagendo in stretta collaborazione e in maniera sempre più coesa e condivisa, potranno migliorare **la salute in generale di tutti coloro che vivono sul nostro territorio**.

FOCUS

di **Lisa Cesco**

Quando il dolore *non passa*

Fitto o pulsante, lancinante o pervasivo, ***il dolore fisico*** *cambia le nostre giornate e* ***condiziona pesantemente*** *i ritmi di vita, l'umore, le relazioni personali e lavorative.*

Se, poi, questo dolore non passa, perché diviene cronico e decide di accompagnarci negli anni, non si può sopportare in silenzio, perché diventa **una vera e propria malattia e come tale va curata.**

Il diritto a non soffrire

Una nuova prospettiva sul dolore cronico è stata aperta dalla **Legge 38 del 2010 su cure palliative e terapia del dolore**, che ha sancito per tutti **il "diritto a non soffrire"** e l'"obbligo" del medico a prendersene cura - qualunque ne sia la causa - riconoscendo al dolore la stessa dignità delle altre malattie.

Chi colpisce

In Italia si stima che **una persona su 4** soffra di dolore cronico (oltre 15 milioni di individui), ma solo la metà dei pazienti si rivolge ad un medico per risolvere il problema e meno della metà (47,7%) segue un trattamento, che, però, si rivela inefficace nell'83% dei casi. E' quanto emerge da una ricerca effettuata dall'**Associazione Vivere senza dolore** su un campione di oltre 1800 persone, nel corso della Campagna itinerante CU.P.I.DO. (Cura Previeni il Dolore), che ha toccato 14 città italiane. L'identikit del malato-tipo è quello di **una donna**, con **più di 60 anni**, che soffre soprattutto a causa di artrosi, osteoporosi, artrite reumatoide, fibromialgia, dolori osteoarticolari in genere, e attende di solito **più di tre mesi prima di richiedere una visita**. «Se il dolore perdura oltre tre o sei mesi, va curato, perché, quando diviene cronico, si "perde" la relazione stretta con la causa che lo ha scatenato e diventa necessario farsi carico del dolore in sé - spiega **Michela Huscher**, specialista in Anestesia e Rianimazione e responsabile dell'Ambulatorio di Terapia del Dolore degli Spedali Civili di Brescia -. Arrivare a un buon controllo del dolore è fondamentale, perché innesca un importante circolo virtuoso: se il paziente non ha dolore, è in grado di intraprendere terapie riabilitative e di reinserirsi nel contesto sociale».

Fans: i farmaci più utilizzati

Per quasi 9 intervistati su 10, infatti, il dolore ha **un pesante impatto sulla vita quotidiana**, con riper-

cussioni importanti sull'attività generale nel 49,2% dei casi, sull'attività domestica nel 19,8%, senza trascurare che rende difficile il riposo notturno nel 15,7% dei pazienti.
Quando compare il dolore, nonostante sia di grado moderato-severo**, la scelta prioritaria dei medici italiani è l'impiego dei Fans**, gli antinfiammatori non steroidei, che risultano gli analgesici più prescritti, ma che alleviano i sintomi solo al 16,9% degli intervistati. Ancora tabù gli oppioidi, deboli o forti, utilizzati solo nel 6,9% dei casi.

Pregiudizi duri a morire

L'Italia è fra gli ultimi Paesi europei per consumo di oppioidi - ricorda l'Associazione Vivere senza dolore: il pregiudizio su questi farmaci è duro a morire, per questo serve **un cambiamento culturale nei medici e negli operatori**. «Gli oppiacei vengono spesso abbinati alla malattia terminale oncologica, pensiamo alla morfina: in realtà questi farmaci sono efficaci nel curare diverse sindromi dolorose croniche diffuse fra la popolazione, ed, essendo poco tossici, presentano **effetti collaterali molto più limitati** rispetto a quelli causati da un uso prolungato degli antinfiammatori», chiarisce Huscher, ricordando che si tratta di farmaci a carico del Servizio Sanitario. «Non va dimenticato che **il nostro stesso organismo produce degli oppioidi endogeni**, sotto forma di ormoni, che si indirizzano su determinati recettori, gli stessi su cui agiscono i farmaci oppiacei: durante la gravidanza, ad esempio, la donna produce molti più oppioidi endogeni per tollerare le modifiche cui va incontro il suo corpo». Tra l'altro questi farmaci sono oggi più facili da prescrivere, dopo che la Legge 38 ha introdotto il ricettario ordinario per gli oppioidi al posto di quello speciale.

Alcuni passi avanti

In questi due anni qualche passo avanti è stato fatto: fra il 2010 e il 2011 in Italia **si è registrato un incremento del 30%** delle confezioni di farmaci oppioidi venduti per il controllo del dolore, come documenta il recente Rapporto del Ministero della Salute sullo stato di attuazione della Legge 38.

In Italia il consumo medio di oppioidi forti è pari a 1,17 euro pro capite, una cifra in crescita, ma ancora lontana dalla media europea: in Germania la spesa è circa 9 volte superiore.

I Centri per la terapia del dolore

Dalla parte dei malati ciò che si chiede sono **terapie più appropriate**, garanzia dei diritti tutelati dalla Legge 38 ed una maggiore informazione, visto che quasi tre pazienti su quattro incontrano difficoltà ad individuare **i Centri specializzati per la cura del dolore**.
«L'indagine ha evidenziato come i Centri dedicati alla terapia del dolore siano ancora poco noti sul territorio -dice **Marta Gentili**, Presidente di Vivere senza dolore, Associazione fondata da pazienti come punto di riferimento di chi soffre di dolore cronico-. Molti cittadini, ignorando i contenuti della Legge 38, non sanno dove recarsi per chiedere assistenza e finiscono per ricevere terapie che non rispondono alle loro esigenze». Per questo l'Associazione ha avviato una Campagna itinerante, denominata 'Hub2Hub', in 15 ospedali italiani sede di Centri di terapia del dolore, per verificare sul campo la conoscenza e la concreta applicazione della Legge 38.

La tua vita di coppia senza effetti collaterali.

Persona è un metodo contraccettivo che si basa su semplici test dell'urina. Un monitor touch screen traccia il tuo livello di ormoni nell'urina e identifica i giorni in cui devi astenerti dai rapporti sessuali per evitare una gravidanza. È indicato per coppie stabili.

Persona non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale né dal virus HIV responsabile dell'AIDS.

Persona

Persona è un marchio registrato. © 2011 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Tutti i diritti sono riservati.
È un dispositivo medico D.I.V.CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 22/02/2012

Scopri di più: **www.persona.info**

TAA

*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. *Nickel Tested

BioNike: da 50 anni in farmacia.

Quando la detersione del viso
è un dovere che diventa un piacere.

DEFENCE

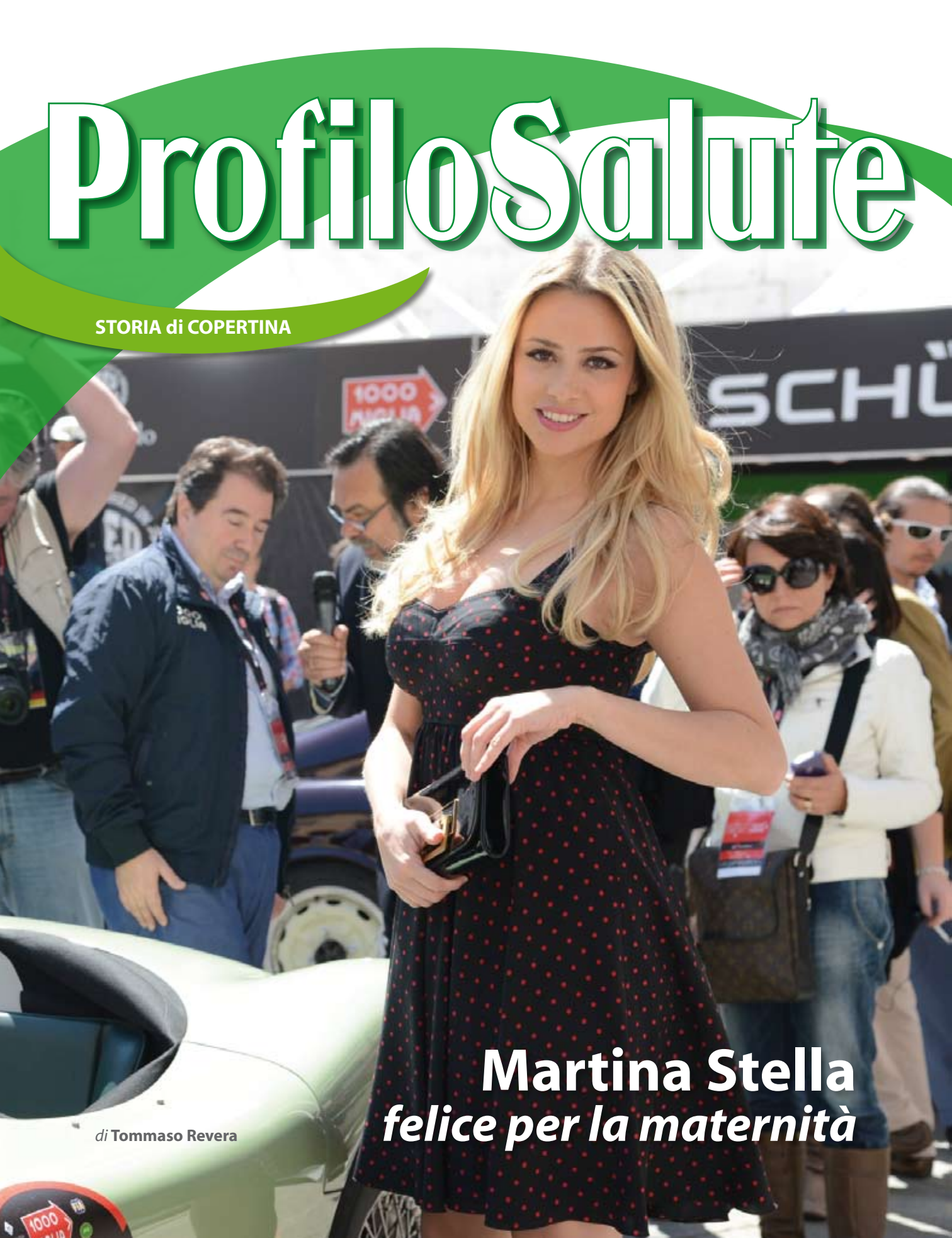
La linea di pulizia e demaquillage non aggressiva, per ogni tipo di pelle, anche sensibile ed intollerante.

[Sponsor del restauro dell'"Annunciazione" di Alesso Baldovinetti - Galleria degli Uffizi - Firenze]

www.bionike.it -

ProfiloSalute

STORIA di COPERTINA



Martina Stella
felice per la maternità

di **Tommaso Revera**

Prima madrina, adesso madre... Martina Stella, protagonista dell'ultima edizione della 1000 Miglia, si appresta a diventare mamma.

La Stella, che ha illuminato l'edizione 2012 della 1000 Miglia, torna a far parlare di sé: non tanto per le sue curve mozzafiato, per il sorriso radioso e per la carica sensuale che è in grado di ammaliare, quanto piuttosto per **il recente annuncio della sua gravidanza**. La bella attrice toscana, infatti, pochi giorni dopo la positiva esperienza in veste di madrina della più importante corsa d'auto storiche del mondo, è uscita allo scoperto **confidando di aspettare un bambino dall'hair stylist Gabriele Gregorini**, conosciuto sul set di "Tutti pazzi per amore 3" e suo fidanzato da poco più di un anno. Una fiction trasmessa su Raiuno, che ha riscosso un grande successo e dove, ironia del destino, la bella ventisettenne toscana interpretava Elisa, una ragazza che fingeva di essere incinta per impedire al suo futuro sposo, Giampaolo (Ricky Memphis), di lasciarla per la cugina Monica (Carlotta Natoli). Giunta ormai al sesto mese di gravidanza, Martina non si nasconde e, nonostante le forme più morbide e un seno generoso, appare più bella che mai.

Martina hai confidato di aspettare un bambino. Come stai vivendo questo momento così importante della tua vita?

Sono felicissima. Con Gabriele avevamo parlato spesso di figli e di matrimonio anche se non avevamo un progetto per l'immediato. Poi, però, è successo e, quando l'ho scoperto, ho vissuto la sensazione paralizzante di un evento troppo grande per me. Fortunatamente Gabriele mi ha rassicurata e, guardandomi negli occhi, mi ha trasmesso molta sicurezza. Da quel momento non ho più avuto paura.

Hai reso pubblica la tua gravidanza subito dopo la tua partecipazione in qualità di madrina della 1000 Miglia edizione 2012. Descrivici come hai vissuto questa esperienza?

È stata un'esperienza molto positiva; direi che è andato tutto per il meglio. Sono rimasta piacevolmente colpita dal calore dei tanti appassionati, che hanno seguito questo evento straordinario. Per me vestire i panni della madrina è stato molto gratificante.

Non avevi mai fatto visita a Brescia?

No, era la prima volta. Devo dire che, per quel che ho potuto vedere, Brescia mi ha fatto un'ottima impressione. Non mi è dispiaciuta affatto come città: molto viva e partecipe.

Con la crisi che attanaglia la nostra economia, un evento del genere è in grado di riabilitare il nostro made in Italy agli occhi di moltissimi stranieri. Sei dello stesso avviso?

La 1000 Miglia è un evento talmente importante che è capace di richiamare tutto il meglio del nostro made in Italy. Credo sia per organizzazione e target una manifestazione unica al mondo. Quando mi hanno proposto di essere la madrina, non ho avuto alcun dubbio nell'accettare l'invito.

Recentemente ti abbiamo apprezzata sul piccolo schermo con la fiction "Tutti pazzi per amore 3" che ha avuto un successo inaspettato. Ora quali sono i progetti a cui ti stai dedicando?

Abbiamo appena finito di girare, sempre per Raiuno, una miniserie suddivisa in due puntate dedicata ad Enrico Caruso. Una fiction ambientata tra Napoli e Sorrento, che narrerà i momenti più significativi della vita dell'omonimo tenore napoletano. Poi sto continuando le mie collaborazioni nel campo del doppiaggio ed, infine, sono ormai imminenti le nuove riprese per "Tutti pazzi per amore 4".

A proposito di "Tutti pazzi per amore", sei riuscita ad interpretare con bravura e molta autoironia i panni di Elisa Trombetta, la svagata cugina toscana di Monica. Un personaggio solitamente al di fuori dei tuoi canoni... non è così?

Sì, Elisa rappresenta certamente il personaggio maggiormente oltre alle righe che abbia mai interpretato. È stato divertente, comunque, calarsi nei panni della tipica ragazza perfettina - che chiama tutti "tesorino" - ma che, in realtà, è poi pronta ad un sacco di cattiverie. Un personaggio dalla doppia faccia che mi ha divertito interpretare, anche se non è stato facile esasperare i toni ed arrivare al limite del grottesco.

Gravidanza o forse no (perché maturata in precedenza), hai finalmente deciso di smettere di fumare. Credo non sia stata una scelta facile, ma la forza di volontà alla lunga paga...

Ci avevo provato già un paio di volte, ma senza conseguire i risultati sperati. Pur fumando relativamente poco, infatti, facevo una fatica bestiale a togliermi il vizio. Poi, fortunatamente, la mia forza di volontà mi ha permesso di smettere ed ora mi sento molto meglio.

Per restare in forma pratichi sport e prediligi i cibi macrobiotici... Non è così?

Esatto. Cerco di fare sport e restare all'aria aperta. D'inverno mi rifugio in palestra per evitare di disperdere gli sforzi e le buone azioni condotte solitamente d'estate. Anche per l'alimentazione ho un occhio di riguardo: prediligo cibi biologici e macrobiotici seguendo un regime alimentare attento ed equilibrato.

Biografia

*Nata a Firenze il 28 novembre 1984. Dall'età di 17 anni vive a Roma. Studia recitazione fin da bambina. Nel 2001 debutta con successo di pubblico e critica nel film "**L'ultimo bacio**" regia di Gabriele Muccino. Dopo l'esordio continua a lavorare in altri film per il grande schermo: "**Nemmeno in un sogno**" con Giuseppe Battiston, regia dell'esordiente Gianluca Greco; "**Un amore perfetto**" con Cesare Cremonini e Denis Fasolo di Valerio Andrei e in "**Amnesia**" di Gabriele Salvatores con Diego Abatantuono e Sergio Rubini.*

*Lavora in numerose serie televisive di successo: "**Augusto**", una produzione internazionale targata Rai, dove Martina recita in lingua inglese accanto a Peter O'Toole e Charlotte Rampling; "**Le stagioni del cuore**" regia di Antonello Grimaldi serie tv per Canale5, dove Martina riscuote grosse soddisfazioni di pubblico e critica grazie all'interpretazione di Emma, figlia problematica di Alessandro Gassman.*

*Nella stagione 2002/2003 debutta al Teatro Sistina a soli diciotto anni interpretando il ruolo di Clementina nella celebre commedia musicale "**Aggiungi un posto a tavola**" con la regia di Pietro Garinei: qui l'attrice, oltre a recitare, canta e balla accanto a Chiara Noschese e grandi professionisti del musical italiano. Successivamente, in vista di un contratto in esclusiva per Mediaset, lavora per altre serie tv: "**L'amore e la guerra**" regia di Giacomo Campiotti al fianco di Daniele Liotti; "**Freccia nera**" regia di Fabrizio Costa dove compare come primo nome accanto a Riccardo Scamarcio ed Ennio Fantastichini. Recita anche nel film tv, diretto da Carlo Vanzina, "**Piper**", dove canta e balla famose canzoni degli anni 60. Lavora anche nella mini serie "**Le ragazze di San Frediano**" regia di Vittorio Sindoni e nello stesso anno viene chiamata ad interpretare un piccolo ruolo nel famoso film di Steven Soderbergh "**Ocean's Twelve**" al fianco di Brad Pitt e George Clooney.*

*Torna a lavorare in Italia con progetti per il grande schermo: "**Il mattino ha l'oro in bocca**" regia di Francesco Patierno e "**Il seme della discordia**" regia di Pappi Corsicato, in concorso al Festival di Venezia nel 2008. Gira per Fox Crime un episodio di "**Donne Assassine**" per la regia di Alex Infascelli. Nel 2009 partecipa, nel ruolo di Donatella, al Colossal Americano "**Nine**" regia di R. Marshall accanto a Daniel Day-Lewis e Marion Cottillard.*

*Ha appena ultimato i seguenti lavori: "**Ti presento un amico**" regia di Carlo Vanzina con Raul Bova e B.Bobulova; "**Un pugno e un bacio**" regia di Angelo Longoni, film tv dove interpreta Fulvia Franco al fianco di Luca Argentero che interpreta il ruolo di Tiberio Mitri.*

Ferma gli effetti del tempo e riprogramma l'età della pelle.

Ètas Tempo Age-Reset.
Riprogramma le cellule e promuove una giovinezza naturale grazie a RetinSphere®, complesso retinoico di ultima generazione.

ÈTAS TEMPO
Crema Age-Reset
Age-Reset Cream

cosmetici magistrali

www.cosmeticimagistrali.it

Cosmetici Magistrali è un marchio Difa Cooper

NEW

Let's be happier!

AKNICARE CB
chest & back
front up to acne

EMULSIONE FLUIDA SPRAY (OIL FREE) SPECIFICA PER CONTROLLARE ED ATTENUARE I SINTOMI DELL'ACNE LOCALIZZATA SU PETTO E SCHIENA

PRIMA — DOPO

Istituto San Gallicano, Prof. Enzo Berardesca – Rome – 2012. Data on file General Topics.

Valutazione clinica dell' efficacia e della sicurezza dell'emulsione spray AKNICARE® CB nell'acne ritenzionale ed infiammatoria di grado lieve –moderato localizzata su petto e schiena.
Due applicazioni al dì – prima e dopo 12 settimane di trattamento.

Dispositivo medico di classe III - Valutazione per la marcatura CE effettuata dall'Organismo Notificato I.S.S. Italiano.

www.synchroline.com

CE 0373

PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

Suggerimenti
per vincere la timidezza

Più di duemila anni fa Aristotele insegnava che ***l'uomo è un animale sociale****, ma non sempre è così.*

Molto spesso, infatti, si viene a contatto con persone chiuse ed introverse, che evitano le interazioni con gli altri. Si tratta, in questo caso, di una manifestazione psicologica molto comune, chiamata **timidezza**.
Gli psicologi stanno studiando molto attentamente **la timidezza**, in quanto essa ha delle **conseguenze negative importanti nella vita delle persone**, causando spesso **disagi significativi** (come, ad esempio, la diminuzione delle relazioni interpersonali e delle amicizie, un senso di solitudine, isolamento e perfino dei problemi sul lavoro).

L'origine della timidezza

Alcune ricerche della Stony Brook University negli Stati Uniti suggeriscono che esiste **una predisposizione genetica**, che rende circa il 20% della popolazione molto vulnerabile alla timidezza; tuttavia ciò non significa che chi rientra in questa categoria diventerà necessariamente timido da adulto.

Le esperienze di vita

Più di ogni altra cosa **la comparsa della timidezza è generata dalle nostre esperienze di vita**: alcuni soggetti, infatti, imparano che essa è la risposta più adeguata in alcune situazioni sociali. In questo caso il problema non nasce necessariamente da traumi passati o da abusi emotivi; la maggior parte delle persone timide è cresciuta in un ambiente, dove è stata posta **troppa enfasi sul compiacere gli altri** e sull'evitare "sgarbi sociali". Spesso i soggetti timidi non sono gli unici nella loro famiglia: cercando bene, si ritrovano tra i parenti casi simili, cosa che suggerisce che la timidezza venga appresa **modellando inconsciamente i propri comportamenti in base a quello che si è visto fare agli altri.**

Come si manifesta la timidezza

I più comuni sintomi della timidezza sono:

- evitare le situazioni che contemplano un'elevata interazione sociale (ad esempio: evitare le feste o le cene in compagnia);
- poche o nessuna amicizia;
- passività, pessimismo, ansia, bassa autostima
- presenza di molte attività che non comportano un confronto faccia a faccia con gli altri (ad esempio: l'uso eccessivo del computer);

- manifestazioni fisiologiche come arrossire, sudorazione abbondante, tremori, sensazione di bocca asciutta, aumento del battito cardiaco quando si è in presenza di altre persone.

Alcuni suggerimenti per vincere la timidezza

Fate sapere agli altri che siete timidi. Ignorare il problema e far finta di niente non serve a molto: far presente al vostro interlocutore che siete timidi, invece, lo aiuterà a non scambiare alcuni vostri atteggiamenti per arroganza ed aiuterà voi ad accettarvi. **Abbiate sempre qualche argomento a portata di mano.** Se state uscendo di casa e sapete di dover incontrare qualcuno, fatevi una piccola lista di argomenti di cui potreste parlare in modo tale da saper fronteggiare silenzi imbarazzanti, che alimenterebbero il vostro senso di disagio. Hobby, sport e politica sono alcuni temi da cui potrebbero nascere conversazioni interessanti.

Premiate l'impegno non il risultato. Mentre state muovendo i primi passi in questa avventura, non basatevi troppo su come gli altri possono reagire a ciò che fate. Se avete provato a fare un cenno di sorriso a qualcuno e questi non vi ha risposto, non prendetevela: molto spesso le persone sono troppo prese da loro stesse per badare a ciò che succede attorno. Tuttavia è molto importante che voi riconosciate i piccoli e grandi sforzi che state facendo per vincere la timidezza e che vi premiate per questo! Può essere un semplice "Bene, ti stai impegnando in qualcosa di buono per te!" ripetuto mentalmente, oppure potete anche farvi un piccolo regalo.

Abbiate pazienza ed esercitate un'abilità alla volta. Non pretendete di diventare intrattenitori da un giorno all'altro. La cosa migliore, che possiate fare, è costruire una solida base di abilità sociali. Indipendentemente dal fatto che decidiate di voler imparare a dire "ciao" per primi oppure che vogliate saper intraprendere e condurre una conversazione con uno sconosciuto, esercitate una cosa alla volta. Abbiate pazienza e mantenete la calma: la fretta potrebbe generare in voi ansia e frustrazione ad ogni insuccesso, anche se piccolo. Se, però, sentite che il senso di disagio e la sofferenza interiore sono troppo vivi, **provate a parlarne con qualcuno che sapete essere disponibile ad aiutarvi**, in quanto il primo passo, per vincere e dominare la timidezza, consiste proprio nell'aprirsi.

Il Festival della Cultura Psicologica

Prende il via la terza edizione del **Festival della Cultura Psicologica**, l'iniziativa organizzata dall'**Ordine degli Psicologi della Lombardia** per sensibilizzare i cittadini ad una cultura del benessere psicologico. Il Festival intende abbattere le barriere tra psicologi e cittadini, facendo conoscere tutti i molteplici aspetti di questa disciplina scientifica: dalla psicologia clinica a quella scolastica, dalla psicologia del lavoro a quella dello sport.

Nella **settimana dal 13 al 21 ottobre** Brescia diventerà teatro di una pacifica "invasione" di psicologi, che si metteranno a disposizione per rispondere alle domande e alle curiosità dei bresciani. La settimana sarà ricca di **conferenze, seminari gratuiti e appuntamenti** dedicati ai cittadini e agli studenti delle scuole.

festivaldellacultura psicologica

Il convegno inaugurale si terrà **sabato 13 ottobre alle ore 16.30 presso l'Auditorium Santa Giulia** in via Musei 55 a Brescia e vedrà la partecipazione di relatori d'eccellenza che tratteranno le tematiche del disagio e della criminalità adolescenziale.

Ordine degli Psicologi della Lombardia

Tutte le iniziative sono **gratuite e ad ingresso libero**.

Per informazioni:
Dott. ***Brian Kristian Vacchini Giampaoli***
Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it
www.festivalculturapsicologica.it

Lugana Doc Maiolo

Azienda Agricola Provenza

Lugana Doc 2011

Vitigno: 100% Trebbiano di Lugana

Vigneto: Vigneto di 20-25 anni età, 4400 ceppi per ettaro, allevamento guyot, portainnesto S04

Produzione: 100 ql/ha

Bottiglie prodotte: 4.700

Vinificazione: Raccolta manuale, pressatura 0,8 bar, temperatura di fermentazione 13°/14° C

Informazioni organolettiche Colore giallo paglierino; intenso con un gusto fresco, pieno e molto fine

Valori analitici:

Alcol: 12,40 % v/v
Anidride solforosa totale: 8 mg/l
Anidride solforosa libera: 4 mg/l
pH: 3,19
Acidità totale: 6,40 g/l (espressa in acido tartarico)
Zuccheri riduttori: 2,8 g/l

Tipo di chiusura: sughero naturale

Prodotto disponibile da: Aprile 2012

Sito web: www.provenzacantine.it

Vino aderente al protocollo Freewine
Per ulteriori informazioni www.freewine.eu

Mal di testa • Dolori cervicali • Mal di schiena

Puoi provare

Spididol,

PASSAGGIO RAPIDO

oltre dolori e infiammazione.

Una formulazione con Arginina che fa passare l'Ibuprofene più velocemente oltre l'ambiente gastrico.

E' un medicinale a base di Ibuprofene sale di Arginina che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 1/2/2012.

Zambon

FARMACIA

di **Annalisa Cavaleri**

Cup 2
La farmacia a casa tua

Da oggi in farmacia si possono prenotare tanti servizi utili.

CUP2 (Centro unico di prenotazione servizi sanitari privati) è il nuovo servizio attivato da **Federfarma Brescia** che permette ai cittadini di **prenotare direttamente nelle 333 farmacie bresciane servizi sanitari erogati in forma privata al domicilio**. Grazie ad accordi stipulati con centri infermieristici iscritti all'Ipasvi e laboratori di analisi, **le farmacie** saranno in grado di offrire ai cittadini di Brescia e provincia **una serie di servizi a cui accedere a prezzi agevolati e in tempi brevissimi.**

I servizi

I primi servizi a partire in tutte le farmacia di Brescia e provincia sono legati all'**assistenza domiciliare infermieristica**:

- ***prelievi a domicilio***
- ***cicli iniettivi***
- ***cambio catetere***
- ***igiene della persona fragile***
- ***servizio di assistenza notturna e medicazioni.***

L'intenzione è quella di implementare ulteriormente la piattaforma dei servizi offerti, mettendo in rete le farmacie con le strutture sanitarie private presenti sul territorio.

La farmacia, centro polifunzionale di servizi

«CUP 2 realizza la "Farmacia dei Servizi" contenuta nella Legge 153/2009. Questo progetto saprà dare risposte concrete ai bisogni di assistenza del cittadino - spiega **la dott.ssa Clara Mottinelli, presidente di Federfarma Brescia** -. L'utente può recarsi in farmacia e **prenotare direttamente tanti servizi legati all'assistenza domiciliare infermieristica.** In questo modo la farmacia "sotto

casa" diventa a tutti gli effetti **un centro polifunzionale di servizi**.
Il vantaggio per i cittadini è evidente: avranno un punto di riferimento vicino, sempre aperto e facile da raggiungere a cui rivolgersi per dare risposta alle più diverse esigenze di salute. Sono certa che il servizio sarà apprezzato specialmente dalle famiglie che hanno in carico anziani e persone fragili: finalmente potranno recarsi in farmacia non soltanto per un farmaco o per un consiglio professionale, ma anche per prenotare un servizio di assistenza domiciliare".

La farmacia per la gestione della cronicità

"Gestire la cronicità richiede la collaborazione di **un'equipe multidisciplinare** composta da diverse figure professionali - continua **Mottinelli** - . Il primo interlocutore con il quale le farmacie bresciane si sono messe in rete sono **gli infermieri**. Abbiamo incontrato uno ad uno gli studi infermieristici in un'ottica di valorizzazione delle professionalità già presenti sul nostro territorio, collegando direttamente la farmacia ai professionisti che operano nelle sue vicinanze. In prospettiva il CUP2 sarà una piattaforma che coinvolgerà **in un'unica rete** tutti i professionisti della salute: medici di base, medici specialisti, farmacisti, infermieri, fisioterapisti, caregivers".
"Il CUP 2 rappresenta un'importante evoluzione della professione del farmacista – sottolinea **Francesco Rastrelli, presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia** - Teniamo molto alla realizzazione di questo progetto in quanto sempre di più il paziente ha bisogno di **attività al domicilio**, che vanno dalle piccole medicazioni agli interventi più complessi. CUP2 è la prima tappa di un percorso che vuole valorizzare la professionalità del farmacista sul territorio e rendere la farmacia il punto di riferimento di una rete di operatori sanitari a servizio del cittadino. La farmacia si conferma attore primario nella gestione della cronicità e nella presa in carico di un paziente con bisogni sempre più complessi, che necessita di **un team multidisciplinare di professionisti di cui il farmacista è un anello fondamentale**".
"Per offrire un servizio realmente utile serve una logica interdisciplinare e gli infermieri sono pronti a collaborare con tutti i professionisti della salute - spiega **Stefano Bazzana, presidente Ipasvi** - Il nostro obiettivo è garantire prestazioni di alta qualità offerte da professionisti preparati e competenti. Uno dei principi in cui crediamo è **l'accessibilità dei servizi**, che è strettamente connessa al tema del **diritto alle cure** e al **principio etico di equità**. La collaborazione con i medici di base, i pediatri di libera scelta e le farmacie, capillarmente presenti sul territorio, va in questa direzione".

Stefano Bazzana, Clara Mottinelli, Francesco Rastrelli

Menopausa:
cos'è, cosa comporta, come puoi alleviarne i disturbi

Sono in molti a parlare di **Menopausa** ma in pochi hanno le idee chiare in merito a cosa sia e a quali siano i rimedi più indicati per alleviarne i disturbi.
Possiamo dire che con la fine del ciclo mestruale inizia per ogni donna il tempo della **Menopausa**.
Anche se non c'è un tempo preciso per la fine del ciclo diciamo che questo si interrompe tra i 46 e i 54 anni ed è il risultato della fine della produzione di alcuni ormoni e dell'ovulazione.
I sintomi più frequenti sono quelli delle note vampate di calore, degli altrettanto noti cambi di umore e delle notti insonni.
Ma non è tutto qui!
A lungo termine la **Menopausa** aumenta il rischio di osteoporosi, di malattie cardio-vascolari, d'invecchiamento della pelle e di perdita della memoria.
Bisogna rendersi conto che la **Menopausa** è un momento chiave nella vita di una donna che sicuramente implica cambiamenti importanti sia dal punto di vista fisico che emotivo-comportamentale.
La fine dell'età fertile può essere accompagnata da uno stato depressivo.
Lasciare che tutto accada senza far nulla significa sottovalutare tutti gli aspetti della **Menopausa**.

La ricerca scientifica ha fatto passi da gigante e oggi in commercio è possibile trovare prodotti appositamente studiati tra i quali spicca **TI-MElatonin Lady**, un integratore alimentare a base di estratto di luppolo (LIFENOL), Melatonina pura, Vitamina C, Zinco e Selenio. L'azione combinata di questi elementi aiuta ad alleviare i disturbi legati alla **Menopausa**.

La **Menopausa** sta cambiando il tuo modo di essere donna? **TI-MElatonin Lady** unisce gli effetti benefici del **LIFENOL** con quelli della **Melatonina** per farti dormire meglio, ridurre le vampate di calore e ritrovare il piacere di essere donna.

TI-MElatonin Lady è disponibile in farmacia in confezioni da 30 compresse, semplici da portare e semplici da assumere.

Melatonina: il principio delle meraviglie!

Comunemente la melatonina è associata al solo miglioramento delle patologie e dei disturbi legati al sonno. Quando non riusciamo a dormire bene ci viene spesso consigliata e così anche per combattere i fastidi derivati dal jet lag. Ma la melatonina non è utile solo a questo. Maggiori e più approfonditi sono gli studi che la riguardano, maggiori ed incredibili diventano le patologie mediche dove la melatonina risulta apportare miglioramenti e benefici come nel rallentamento del processo di invecchiamento cellulare.TI-MElatonin è una melatonina pura. La prima con l'aggiunta di due importanti anti-ossidanti lo Zinco ed il Selenio.

Per informazioni scrivi a
info@ti-melatonin.eu - www.ti-melatonin.com
vieni a trovarci su facebook
http://twitter.com/timelatonin

NiQuitin®

PASTIGLIE nicotina

PER SMETTERE DI FUMARE QUANDO TI VIENE LA VOGLIA*

*** FINO A UN MASSIMO DI 15 PASTIGLIE AL GIORNO E PER UN MASSIMO DI 9 MESI**

AL POSTO DELLA PROSSIMA SIGARETTA, PUOI PRENDERE NIQUITIN PASTIGLIE MINI

Ogni tanto ci pensi a smettere di fumare, vero?
Puoi provare Niquitin pastiglie mini,
un aiuto per smettere di fumare.
Le pastiglie mini di Niquitin hanno una confezione piccola,
pratica e discreta che puoi portare con te,
per usarle ogni volta che hai voglia di fumare.*
Disponibile in 2 dosaggi, chiedi al Farmacista
di consigliarti quello più adatto a te.
Le pastiglie mini si sciolgono in 10 minuti
e hanno l'aroma di menta.

Niquitin 1,5 mg per coloro che fumano 20 o meno sigarette al giorno. Niquitin 4 mg per coloro che fumano più di 20 sigarette al giorno. È un medicinale a base di nicotina indicato per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 17/11/2011

Il primo aiuto è in farmacia

di **Annalisa Cavaleri**

La farmacia diventa *"Punto Famiglia"*

Da oggi si può entrare in farmacia non solo per chiedere un farmaco o un consiglio professionale, ma anche per avere informazioni su come accedere ai servizi sociali attivi in città.

Da un'indagine della Circoscrizione Centro si è riscontrato che sempre più cittadini entrano in farmacia non solo per acquistare un farmaco e per ottenere un consiglio professionale, ma anche per avere informazioni su come dare risposta ad innumerevoli bisogni (ad esempio per sapere a chi rivolgersi in caso di un parente anziano che ha bisogno di assistenza, come accedere alle RSA, come fare ad ottenere la consegna a domicilio di pasti caldi, ecc.). Per far sì che il farmacista sia preparato a rispondere a tutte queste domande, **l'Assessorato alla Famiglia, alla Persona e ai Servizi Sociali del Comune di Brescia** - in collaborazione con **Federfarma Brescia** e con il patrocinio dell'**Ordine dei Farmacisti di Brescia** - ha attivato **un corso formativo per farmacisti**, per fare in modo che la farmacia possa diventare uno "sportello" sul territorio capace di dare informazioni precise e risposte univoche all'utente **sui servizi relativi alla famiglia e alla persona disponibili nella nostra città.** La farmacia, infatti, è un punto di riferimento comodo ed accessibile, dove le persone - in particolare quelle più fragili e in difficoltà - sanno di poter trovare **un professionista preparato e sempre disponibile.**

Il progetto vuole valorizzare **il ruolo del farmacista come professionista attento alle problematiche sociali della persona** e riconfermare **il ruolo della farmacia come "impresa sociale" attiva sul territorio.**

La farmacia e la cura della persona

"I bisogni delle famiglie sono sempre più complessi e Brescia è una città che offre soluzioni per mantenere sempre **alta la qualità della vita** – spiega **Giorgio Maione, assessore alla Famiglia, alla Persona e ai Servizi Sociali del Comune di Brescia** -. La complessità dei bisogni che possono interessare una famiglia può essere fronteggiata attraverso l'articolata rete dei servizi, delle opportunità, delle risorse sia pubbliche che private della città, **ma è necessario averne conoscenza e sapere come accedervi**. L'informazione

corretta ed aggiornata, quindi, è il primo diritto di cittadinanza. Partendo da questa convinzione, da qualche tempo il nostro Assessorato è impegnato nella **precisa diffusione delle informazioni** che riguardano i servizi, le risorse attivabili, le occasioni attraverso le quali è possibile trovare risposta ai bisogni sociali. Oggi la collaborazione con **Federfarma Brescia** potrà consentire di fare delle molte farmacie cittadine altrettanti **punti informativi** in grado di orientare al meglio i bisogni delle persone. La farmacia gode, infatti, di una radicata fiducia da parte dei cittadini, alla farmacia ci si rivolge sapendo di trovare sempre persone competenti e disponibili. Ancora una volta le farmacie del nostro territorio ci danno dimostrazione di **vero interesse per la cura della persona**".

di comunicare ai cittadini **le modalità di accesso all'assistenza sociale**. Ringraziamo l'Assessorato per aver riconosciuto **il ruolo fondamentale e insostituibile delle farmacie bresciane**, che sono una rete capillare sempre a disposizione degli utenti, soprattutto se fragili e in difficoltà".

I farmacisti che hanno seguito i corsi organizzati dall'Assessorato alla Famiglia del Comune di Brescia

Il corso

Il corso - tenutosi nel mese di luglio nella sede dell'Assessorato alla Famiglia - **ha riscosso un grande successo tra i farmacisti della città**, che hanno partecipato numerosi. Durante gli incontri i funzionari del Settore hanno illustrato i servizi esistenti, le prestazioni attivabili e l'organizzazione del servizio sociale comunale.

A settembre è prevista **una riedizione del corso** per le farmacie che non sono riuscite ad essere presenti ai primi incontri.

Farmacisti a servizio del cittadino

"L'attivazione di questo percorso formativo è **una legittimazione del ruolo sociale della farmacia** – spiega **Clara Mottinelli, presidente di Federfarma Brescia** -. Tutti i giorni il farmacista ha con il paziente un rapporto che va al di là della semplice vendita di un farmaco. Per questo è indispensabile che il farmacista riceva una formazione specifica, perché possa dare all'utente informazioni univoche e corrette. Grazie a questo progetto la farmacia diventa un punto di riferimento sul territorio capace

"Stiamo assistendo ad una costante evoluzione della professione del farmacista, che va verso la valorizzazione della componente sociale e di servizio – spiega **Francesco Rastrelli, presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia** – Il farmacista non è solo il professionista del farmaco, ma è anche promotore di salute, di corretti stili di vita sani e offre al cittadino un'assistenza che non è legata solo all'ambito sanitario, ma si estende anche al sociale. Sempre di più stranieri, anziani fragili e persone in difficoltà trovano nel farmacista una figura affidabile, capace di offrire un'informazione codificata e corretta: trasformare la farmacia in un Punto Famiglia significa evitare che il cittadino giri "come una trottola" prima di trovare l'interlocutore corretto a cui rivolgersi".

"Siamo soddisfatti dell'iniziativa – conferma **Chiara Citelli, Coordinatore della Commissione Servizi alla Persona e alla Comunità della Circoscrizione Centro** - Si è creata una vera sinergia tra cittadini e istituzioni e solo così i progetti possono avere un riscontro effettivo nella realtà sociale".

Arkopharma

IL SEGRETO DI BELLEZZA C'È MA NON SI VEDE.

La gamma completa di integratori per la cura della pelle con:

Per tutti i tipi di pelle

ARGAN	BORRAGINE ED ENOTERA	ACIDO IALURONICO	COLLAGENE E ACIDO IALURONICO	RESVERATROLO
Luminosità e colorito uniforme	**Idratazione**	**Elasticità e resistenza**	**Compatezza e tono**	**Antiossidante, azione intensa**

EXPERT SKIN

LA BELLEZZA DALL'INTERNO

www.arkopharma.it

È nato Filiform: prendi la linea, perdi chili.

Chiama il numero verde 800 23 06 40, scopri di più.

Annamaria
38 anni
interprete
DI NUOVO IN MINI

Martina 29 anni
commessa
RIENTRATA NEI JEANS

Sofia 33 anni
impiegata
MAI PIÙ IN TUTA

SODDISFATTI O RIMBORSATI

DISPONIBILE IN FARMACIA

Perdere i chili di troppo e ritrovare la linea è diventato facile, è nato **Filiform 30 giorni programma Slim Body**: **COME LUI NESSUNO MAI.** Grazie alla sua esclusiva formulazione con **Catefrin®**, stimola il metabolismo dei grassi, per questo funziona, per questo **o sei soddisfatto o sarai rimborsato.**

Chiama il numero verde 800 23 06 40 per maggiori informazioni.

Perdi peso e ritrova il benessere: associa Filiform a una dieta ipocalorica e a un'adeguata attività fisica.

FILIFORM
DERMATRCPHINE

Il sottile piacere di ritrovare la linea

È un prodotto MPF PHARMACY

A Brescia il farmaco *arriva a casa*

Rinnovata la Convenzione per la consegna gratuita di farmaci a domicilio in città.

Una firma per rinnovare l'impegno a restare accanto ai cittadini bresciani più fragili. A fronte del bilancio positivo del primo anno di attività, è stata rinnovata la convenzione tra **Comune, Croce Bianca, Farcom Brescia Spa e Federfarma Brescia** per la consegna gratuita di farmaci a domicilio.

Cos'è

"**Pronto Farmaco" è un servizio di consegna gratuita di farmaci a domicilio** che viene svolto 365 giorni all'anno e 24 ore su 24.

Il servizio è rivolto ai residenti nel Comune di Brescia con età superiore a 75 anni o riconosciuti disabili qualora impediti temporaneamente o permanentemente ad accedere direttamente alla farmacia per il ritiro delle medicine e in assenza di familiari o conviventi in grado di provvedere all'esigenza. Per usufruire del servizio basta chiamare il numero della Croce Bianca di Brescia (**030.35118**) e parlare direttamente con l'operatore che svolge il servizio.

A fianco dei più deboli

«Il servizio risponde all'esigenza di tante famiglie, anziani soli e persone disabili di ricevere un farmaco senza doversi spostare da casa – sottolinea il vicesindaco **Fabio Rolfi** - Ancora una volta Brescia si dimostra una città che non si ferma mai e che, anche in un momento di crisi, non lascia solo chi ha più bisogno».

Da sinistra: Marco Belloni, Luigi Cavalieri, Fabio Rolfi e Filippo Seccamani Mazzoli

Soddisfazione è stata espressa anche dai rappresentanti degli altri enti firmatari. «Le farmacie comunali hanno dato fin da subito la propria adesione al progetto - spiega **Luigi Cavalieri**, presidente di Farcom Brescia Spa - Grazie alla proficua collaborazione di più realtà si è creato un circolo virtuoso che permette di stare vicino al paziente e di curare il malato nel calore della propria casa».

«Croce Bianca da 123 anni è a fianco dei bresciani e anche in questa occasione non ha voluto far mancare il proprio sostegno – sottolinea **Filippo Seccamani Mazzoli**, presidente di Croce Bianca – Ricordo anche che la Croce Bianca ha sempre bisogno di volontari: chiunque voglia dedicare qualche ora all'aiuto del prossimo sarà il benvenuto».

«E' con orgoglio e soddisfazione che le farmacie bresciane si sono messe a fianco dell'amministrazione comunale così attenta ai bisogni della cittadinanza e ad un'istituzione fondamentale come la Croce Bianca – dice **Marco Belloni**, segretario di Federfarma Brescia - Siamo orgogliosi anche di questo rinnovo: per noi è una soddisfazione doppia perché dimostra che il progetto funziona e che è davvero utile ai cittadini».

I vantaggi del servizio

*Il servizio "**Pronto Farmaco**":*

- ***è gratuito**: la consegna a domicilio non ha nessun costo aggiuntivo oltre all'importo dovuto per i farmaci;*
- ***è non-stop**: attivo 7 giorni su 7 e 24 ore su 24;*
- ***è affidabile**: i militi della Croce Bianca di Brescia sono competenti, disponibili e riconoscibili grazie ad un cartellino di riconoscimento sulla divisa;*
- ***è semplice**: basta una telefonata al numero 030.35118 e la consegna è garantita entro 3 ore.*

COME FUNZIONA?

1

L'utente chiama il numero della Croce Bianca 030.35118 per richiedere i farmaci; l'operatore verifica l'esistenza dei requisiti per l'accesso al servizio.

2

Il milite in divisa munito di tesserino di identificazione, si reca al domicilio del richiedente e fa firmare la scheda d'incarico, ritira l'importo dovuto per il pagamento dei farmaci e la prescrizione del medico.

3

Successivamente Il milite si reca in farmacia per il ritiro dei farmaci (eventualmente passa dal medico curante per ritirare la ricetta).

4

Il milite consegna gratuitamente i farmaci a domicilio entro 3 ore dalla richiesta telefonica (nel più breve tempo possibile se deve ritirare la prescrizione dal medico). Fa firmare la ricevuta di consegna dei farmaci.

progetto grafico: Mira ADV
photo: Tiziana Arici

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia

Smettere di fumare: *oggi si può*

L'Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia in "prima linea" per sensibilizzare i cittadini.

Nel recente rapporto 2011 redatto dal Ministero della Salute, si stima che in Italia siano attribuibili al fumo di tabacco dalle 70.000 alle 83.000 morti all'anno, più di incidenti stradali, infortuni sul lavoro e Aids messi insieme. Per questo **l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia** ha promosso la conoscenza sul territorio dei **Centri per il Trattamento del Tabagismo di Brescia**.

I danni

"Il tabacco è una causa nota o probabile di almeno **25 malattie**, tra le quali broncopneumopatie croniche ostruttive e altre patologie polmonari croniche, cancro del polmone e altre forme di cancro, cardiopatie, vasculopatie - spiegano **la dott.ssa Elisabetta Rizzi, responsabile del Centro per il Trattamento del Tabagismo di Brescia e la dott.ssa Daniela Rossi, psicologa -** Diventa quindi importante **modificare l'atteggiamento** nei confronti del fumo: non basta considerarlo solo un "vizio" che si può vincere attraverso la "buona volontà".

> *Il tabagismo è **una vera e propria dipendenza**, anche se non produce una sintomatologia astinenziale drammatica".*

La nicotina e i suoi effetti

La nicotina è **un alcaloide naturale**, che stimola la liberazione di dopamina e di adrenalina: **l'effetto è eccitatorio**, sia a livello della mente che del corpo. Poco dopo, però, subentra **un effetto deprimente**, che induce una smania di fumare ancora per provare nuovamente gli effetti di gratificazione.

I danni della combustione

Alla nicotina vanno aggiunti **i danni derivati dalla combustione**. Nel fumo possono essere presenti **sostanze irritanti** (come acido cianidrico, acroleina, formaldeide e ammoniaca), che causano danni immediati alla mucosa delle vie respiratorie.
Il catrame, oltre all'effetto irritante, ingiallisce i denti, contribuisce all'alito cattivo e alla sensazione di amaro in bocca. Il monossido di carbonio, invece,

si lega all' emoglobina riducendo la sua capacità di trasportare l'ossigeno. Questo comporta complessivamente un minore nutrimento per i tessuti.

Cosa fare

"Per affrontare la dipendenza da tabacco **il trattamento integrato** presenta i migliori successi - sottolineano la dott.ssa Rizzi e la dott.ssa Rossi - **L'Asl di Brescia** si sta impegnando attivamente in questa Campagna ed i cittadini possono rivolgersi direttamente a uno dei quattro **Centri per il Trattamento del Tabagismo** (CTT) che hanno sede a Brescia, Leno, Salò e Sarezzo presso le sedi dei Nuclei Operativi Alcoldipendenza (NOA). In questi Centri i cittadini trovano **équipe multiprofessionali** composte da medici, psicologi, educatori ed infermieri per una corretta valutazione della gravità della loro dipendenza, un supporto motivazionale attivo ed un programma di cura personalizzato. Questo piano di trattamento viene proposto e condiviso sulla base delle caratteristiche del fumatore. Spesso la cura si avvale di un approccio integrato, monitorato nel tempo, sul fronte farmacologico e psicologico clinico".

I costi, a carico del cittadino, sono quelli del **ticket sanitario** e dell'eventuale supporto farmacologico.

Smettere di fumare si può e oggi diviene una scelta vincente per acquisire uno stile di vita sano, per migliorare la qualità di vita, per prevenire i danni del fumo passivo nelle persone che ci stanno accanto, adulti e soprattutto bambini.

I benefici

Smettendo di fumare si hanno alcuni **benefici immediati**: la respirazione migliora, così come aumenta la capacità di percepire gli odori e di gustare i sapori. Nel corso dei mesi e degli anni successivi aumenta la speranza di vita, si riduce il rischio di tumori, scompaiono tosse e catarro, si riducono le affezioni delle vie respiratorie, si evitano bronchiti croniche, migliora la circolazione e si riduce il rischio di infarto e di ictus, migliorano i riflessi e l'efficienza fisica.

Per informazioni:
***NOA Brescia** (030.3839942)*
***NOA Leno** (030.9078451)*
***NOA Garda - Valle Sabbia** (0365.296780)*
***NOA Valtrompia** (030.8915260).*

Smetti di fumare:
il tuo farmacista sa come aiutarti

Le iniziative dell'Ordine e dell'Asl contro il tabagismo si uniscono **all'impegno dei farmacisti bresciani che hanno aderito all'iniziativa di Regione Lombardia "Cambia stile di vita e guadagna in salute"**.

Nell'abito del progetto i farmacisti hanno seguito **un percorso formativo specifico** per aiutare gli utenti a conquistare uno stile di vita sano, partendo proprio dalla disassuefazione dal fumo.

Ecco l'elenco delle farmacie aderenti:

PROVINCIA DI BRESCIA	
ACUTO	VIA VERROCCHIO, 33 - BRESCIA
AUSTONI	VIA CREMONA, 37 - BRESCIA
CARPI	VIA MARTIRI DELLA LIBERTA', 291 - RONCADELLE
CASTELLO	VIA G.GALILEI, 85/A - BRESCIA
CENTRALE	P.ZZA VITTORIO EMANUELE II, 43 - ORZINUOVI
COMUNALE A.S.T. DI TRAVAGLIATO	P.ZZA LIBERTA', 6 - TRAVAGLIATO
CREMASCHI	LUNGOLAGO ZANARDELLI, 4 - GARGNANO
DE MICHELIS	VIA DEI PRATI, 6 - BOVEZZO
DI LENA	VIA MANTOVA, 126 A/B - MONTICHIARI
FARMACIA BODINI	VIA BRUNO, 21 - BORGOSATOLLO
FIORENTINI	VIA DIAZ, 13/D - BRESCIA
GIA' SPEDALI CIVILI	VIA L. EINAUDI, 7/9 - BRESCIA
INGARDI	VIA GRAMSCI, 123 - BAGNOLO MELLA
OSPEDALE SNC	VIA SPEDALI CIVILI, 43 - BRESCIA
PRANDI	P.ZZA REPUBBLICA, 8 - TORBOLE CASAGLIA
S.ANTONIO	VIA GLISENTI, 13 - VILLA CARCINA
S.CARLO SRL	VIA MATTEOTTI, 151 - REZZATO
SASSI SNC	VIA LAMARMORA, 99 - BRESCIA
TITA SNC	C.SO MARTIRI DELLA LIBERTA', 18 - BRESCIA
ZADEI	VIA VENETO, 109 - BRESCIA

VALLE CAMONICA	
BULFERI	VIA NAZIONALE, 100 - VEZZA D'OGLIO
CECCON	VIA ROMA, 1/A - OSSIMO
DEL BRAVO	PIAZZA ALPINI, 2/C - ANGOLO TERME
MOTTINELLI	VIA ROMA, 95/A - TEMU'
MURACHELLI	VIA 28 APRILE, 4 - BRENO
SONICO	VIA NAZIONALE, 48/E - SONICO

PROVINCIA DI BERGAMO	
PENNACCHIO	VIA MORO, 8 - COSTA VOLPINO

BonGi S.r.l.

25034 Orzinuovi - BS – via Maglio sn
telefono: 0309941894 - fax: 030941507
e-mail: bongisrl@alice.it
web: www.poliambulatoriobongi.it

Centro Riabilitativo Crioterapico
Fisiokinesiterapia
Poliambulatori
Medicina del Lavoro
Dir. Sanitario Dott. Luigi Cangiotti

Presso il Poliambulatorio è possibile usufruire delle più moderne terapie riabilitative, in particolare CRIOTERAPIA SISTEMATICA in criocamera e criosauna; unico centro attivo in Italia. Direttore Scientifico prof. Giuseppe Banfi. Tecar terapia, Frems Ridean terapia, visite specialistiche.
Medicina del Lavoro con fornitura di servizi relativi a visite specialistiche igiene e sicurezza del lavoro, servizi infermieristici e di segreteria e quant'altro previsto dalla legge.

- Chirurgia Generale
- Chirurgia Plastica
- Chirurgia Vascolare
- Cardiochirurgia
- Neurochirurgia
- Anestesia, Terapia del Dolore
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Diabetologia
- Cardiologia
- Aritmologia
- Oncologia e Radioterapia
- Ginecologia
- Ostetricia
- Senologia
- Urologia
- Andrologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Otorinolaringoiatria
- Oculistica
- Diagnostica Ecografica
- Ecocolordoppler vascolare
- Pediatria Generale
- Chirurgia Pediatrica
- Geriatria
- Ortopedia
- Fisiatria
- Riabilitazione Specialistica
- Ozonoterapia locale
- Pneumologia
- Neurologia
- Psichiatria
- Psicologia Logopedia
- Prove allergologiche
- Agopuntura
- Podologia
- Medicina Legale e delle Assicurazioni
- Pap Test
- Ecocolordoppler cardiaco - Pediatrico e Adulti
- Holter Cardiaco a 3 e 12 derivazioni
- ECG Dinamico
- Riabilitazione Cardiologica e Respiratoria con monitoraggio continuo elettrocardiografico e saturazione ossigeno in percentuale
- Spirometria con monitoraggio notturno sat. ossigeno per lo studio delle apnee notturne
- Elettromiografie
- Ecocardiogramma da sforzo
- Head Up Tilt Test
- Fisiokenesiterapia
- Consulenza Amplifon
- Monitoraggio ambulatoriale non invasivo della perssione arteriosa (MAP 24/H)
- Controllo elettronico
- Pace-maker e defibrillatori (AICD)
- Consulenze specifiche per il disagio giovanile, compresi i disturbi alimentari
- Biologo Nutrizionista
- Medicina nucleare
- Immunologia
- Reumatologia

Medicina dello Sport: Dr.ssa Paola Rebughi per la valutazione e la certificazione della tutela delle attività agonistiche e non agonistiche di cui L.R. 21/02/2000 N. 9 art. 3 allegato B presso Palazzina BonGi, Via Maglio sn, 25034 Orzinuovi (BS) - tel. 030 9941894.

ANZIANI

prof. **Marco Trabucchi**
Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Alzheimer: l'impegno della scienza
nell'Anno dell'invecchiamento attivo

Nell'Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni non poteva mancare l'impegno dei medici e dei ricercatori verso una delle patologie certamente tra le più temute: ***la demenza*** *e in particolare* ***la malattia di Alzheimer****.*

Passi avanti

Tutti coloro che si occupano delle demenze condividono l'obiettivo di **migliorare la condizione delle persone** che ne sono affette, prima di tutto facendo in modo che i progressi scientifici si possano rapidamente trasferire sui pazienti; infatti, anche se non vi è ancora una cura, sono di recente avvenuti **tanti piccoli progressi** nella diagnosi, nella prescrizione dei farmaci, negli interventi non farmacologici.

In particolare negli ultimi mesi si è riacceso in tutto il mondo l'interesse per la ricerca sulle demenze ed in particolare sull'Alzheimer. Alcuni studi iniziano a dare risultati promettenti e, come sempre avviene, i dati positivi producono **entusiasmo e impegno** e, quindi, la possibilità di nuovi risultati e nuovi successi; in particolare una recente ricerca americana condotta nei topi avrebbe dimostrato che la causa principale è **una proteina alterata** che si diffonde nel cervello, danneggiandolo in varie aree in modo progressivo. Il dato ha fatto sorgere la speranza che, bloccando la diffusione di questa sostanza, sia possibile evitare o ridurre il danno cerebrale e, quindi, prevenire la comparsa di demenza. Queste osservazioni si collocano bene nel quadro dei progressi fino ad ora compiuti, che hanno indicato **una lenta progressione della malattia** che dura per molti anni ed **i cui segni sono identificabili nel cervello** attraverso le moderne tecnologie di imaging o nel liquido cefalo- rachidiano molto prima che compaiano i segni clinici, cioè sintomi quali la perdita di memoria o alterazioni del comportamento.

Più finanziamenti per la ricerca

Si tratta di **fili di speranza**, che stanno facendo muovere un campo fino ad ora abbastanza "fermo"; ma, in particolare, stanno inducendo le autorità di governo a prestare **maggiore attenzione** a quest'area e, quindi, a convogliare finanziamenti verso una problematica per molti aspetti ritenuta marginale e, quindi, scarsamente finanziata (altre aree della

medicina, anche per malattie meno diffuse, ricevono denaro pubblico in quantità molto più rilevanti). Su questa linea **l'Amministrazione Obama** ha deciso **un forte investimento organizzativo ed economico** nell'area della demenza di Alzheimer, ipotizzando di costruire un insieme di progetti il cui risultato finale sia arrivare a **curarla efficacemente entro il 2025.** Tempi così lunghi sono necessari ad un avanzamento significativo, con possibilità di agire anche in termini di **prevenzione**, anche se già nei prossimi anni si potrà arrivare a risultati più limitati, ma certamente di importanza clinica. **Sono necessari più fondi**: anche in Italia, dove vi sono ricercatori di alto livello. La disponibilità di maggiori finanziamenti pubblici e privati è cruciale per raggiungere obiettivi che nel loro insieme potrebbero portare alla **scoperta decisiva** per sconfiggere - prevenendola e curandola - una delle malattie che maggiormente preoccupa i cittadini. Rappresenta, infatti, un pesante fattore di incertezza per il futuro di tutti noi. Ma siamo allo stesso tempo convinti che **un impegno corale per la ricerca** potrebbe essere davvero risolutivo e capace di dare speranza!

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO
Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA
Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA
Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e meso-terapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

MEDICINA CINESE

dott. **Alberto Massucco**
Medico-chirurgo, Specialista in Ortopedia, Agopuntore - Poliambulatorio Santa Giulia, Brescia

La medicina cinese:
tradizione e modernità

*La **Medicina tradizionale cinese** affonda le sue radici in una civiltà molto diversa dalla nostra e che ha sviluppato una propria concezione dell'uomo, del corpo, della salute e della malattia.*

Nonostante si tratti di una dottrina molto antica, che ha almeno 2500 anni di storia, in Occidente le moderne ricerche scientifiche ne hanno messo in luce le sorprendenti analogie con la biologia per il **rapporto dinamico tra Energia** e **Materia**, due facce complementari della medesima realtà, come è stato confermato dalla fisica moderna.
Per descrivere questi aspetti della realtà la cultura cinese si avvale di vari simboli:

Yin e Yang

Yin "il lato in ombra della collina"
L'ideogramma evoca l'idea di una collina in ombra per la presenza di nuvole nel cielo. Per analogia lo **Yin** simboleggia il buio, la notte, la luna, il freddo, l'acqua, l'inverno, la ricettività, l'introspezione ed ancora tutto quanto è riferibile all'idea di **inattività e riposo**. La tradizione filosofica accorda a tutto ciò che è **Yin** una natura **femminile.** La **materia** è **Yin.**

Yang "il lato al sole della collina"
L'ideogramma evoca l'idea di una collina sulla quale splende il sole. Per analogia lo **Yang** simboleggia la luce, il giorno, il sole, il caldo, il fuoco, l'estate, la siccità, la crescita, l'espansione, l'estroversione; è **Yang**, infine, tutto quanto è associabile all'idea di **movimento e attività**. La tradizione filosofica accorda a tutto ciò che è **Yang** una natura **maschile**. L'**energia** è **Yang.**

*Le due classi di aspetti o attributi della realtà non si contrappongono mai in maniera assoluta; l'opposizione è solo relativa. **Yin** e **Yang** sono momenti diversi di una identica realtà, sono sempre presenti, tra loro complementari e **si avvicendano ritmicamente**. È proprio **il ritmo** che struttura l'Universo, imponendogli **un ordine ed una armonia.***

Tai Ji (o Tai Chi)

Tutto ciò è stato magistralmente espresso nel simbolo del **Tai Ji** (o **Tai Chi**), il "**Polo Supremo**": un cerchio, simbolo del Cielo, è diviso in due spazi a forma di virgola, uno chiaro (**Yang**), l'altro scuro (**Yin**), che rappresentano i due poli della Realtà.

Ciascun polo contiene nella sua parte più espansa un piccolo cerchio del colore dell'altro. Questo sta a significare che, proprio nel momento di maggior espansione di uno dei due poli della Realtà Universale, **è già contenuto il germe del polo complementare ed opposto**. Il cerchio è in continuo movimento. Si tratta di una splendida rappresentazione dell'**unità dinamica dell'Universo**, ove tutto è fluido, vivo ed in continua trasformazione.

Qi (o Chi)

I cinesi hanno utilizzato il termine "**Qi**" (o "**Chi**") per esprimere un concetto che potremmo tentare di tradurre come **"Forza Vitale"**.

L'ideogramma rappresenta del vapore che si sprigiona da un chicco di riso: il **Qi** può, quindi, essere **immateriale** come il vapore e **materiale** come il riso.

Tutto nell'Universo è Qi, in costante fluire ed armonica trasformazione. L'Universo, nei suoi infiniti aspetti, è il frutto della dispersione/rarefazione del Qi, che prelude alla sua riunione/aggregazione.

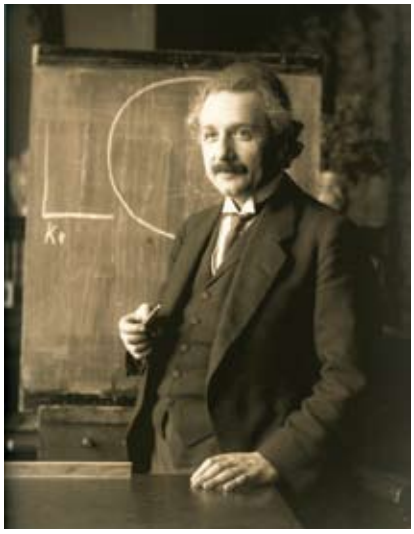
Cielo e **Terra** simbolizzano i due stati estremi di rarefazione e condensazione del Qi. Quindi **l'energia è Qi rarefatto; la materia è Qi condensato.**

Le scoperte della fisica moderna

La caratteristica della concezione orientale del Mondo è la consapevolezza che tutti i fenomeni e tutte le cose sono manifestazioni interdipendenti ed inseparabili della stessa Realtà.

L'unicità dell'Universo è anche una delle più importanti rivelazioni della Fisica moderna.

Essa diviene sempre più evidente quanto più si va ad esplorare l'infinitamente piccolo e l'incommensurabilmente grande.



Albert Einstein, Vienna 1921

Nel 1905 **Albert Einstein** (1879 - 1955) dimostrò anche in Occidente con la **teoria della relatività** che la massa non è altro che una forma di energia. Anche un oggetto in quiete possiede energia immagazzinata nella sua massa, e la relazione tra di esse è **E = mc2** (l'energia è uguale alla massa moltiplicata per la velocità della luce elevata al quadrato).

Il **Quark** è considerato come il costituente basico della materia, il "mattone" del mondo materiale.

Ebbene, un Quark non è altro che un quantum di energia che si muove con una velocità di rotazione elevatissima. E la rotazione a spirale dei Quark richiama molto la forma delle **Galassie**.

Il **Tai Ji**, cioè **l'alternanza dello Yin e dello Yang**, governa tanto il microcosmo quanto il macrocosmo.

L'uomo, tra Cielo (Yang) e Terra (Yin)

Anche nell'essere umano **il Qi è in stato di movimento** e trasformazione costanti. L'uomo deve adeguare i propri ritmi a quelli del mondo, uniformandosi alle leggi del Cielo che lo sovrasta e lo nutre con la sua aria ed alle leggi della Terra, su cui l'uomo posa i piedi e da cui trae il nutrimento materiale. In questo modo potrà conservare **la sua salute fisica e psichica** e godere al massimo del potenziale presente in lui fin dal concepimento.

Dietro l'aspetto quasi mistico di queste affermazioni si celano **verità scientifiche** che solo negli ultimi decenni sono state confermate in Occidente.

Da un lato **l'uomo non è in grado di vivere lontano dagli effetti della luce solare**: il calore, i raggi UV, gamma, IR e tutte le altre frequenze prodotte dalla energia solare sono indispensabili per la nostra sopravvivenza sulla terra. Dall'altro **non può vivere lontano dalla superficie terrestre per un periodo di tempo prolungato**, e ciò non solamente per la mancanza di fonti alimentari.

L'allontanamento dal nucleo terrestre genera nell'organismo **squilibri neuroendocrini** dovuti alla mancanza di una precisa frequenza che la terra emette, detta onda di Schumann (7,83 Hz). Proprio per evitare ciò i veicoli spaziali sono stati dotati di un generatore di onde terrestri.

L'obiettivo della Medicina tradizionale cinese è la **regolazione dei vari tipi di Qi**, che costituiscono ed animano l'uomo, in armonia con i vari tipi di Qi, che costituiscono ed animano l'Universo.

Allergie?

Per sconfiggere l'acaro della polvere e prevenire i sintomi allergici

sconto **50%**

MATERASSO POLIURETANO DENSO
LA VERA SOLUZIONE ANTIACARO.

Struttura in poliuretano denso ad altissima traspirazione. Studiato per chi soffre di allergia agli acari della polvere. Sfoderabile con fodera lavabile in lavatrice. Realizzabile in qualsiasi misura.

singolo ~~€ 390~~ **€ 195,00**

matrim. ~~€ 780~~ **€ 390,00**

Promozione valida fino al 30 giugno 2012

Bioallergen®

DISPOSITIVI MEDICI CLASSE 1 CLINICAMENTE TESTATI

Sonni tranquilli senza allergie causate dall'acaro della polvere.

PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELLE ALLERGIE
Profilassi del sistema letto
Coprimaterasso antiacaro - Copriguanciale antiacaro
Copripiumino antiacaro - Guanciale antiacaro
Profilassi e sanificazione ambientale
Emettitore ultrasuoni antiacaro - Additivo acaricida
Stop acari spray
Sanificazione dell'aria
Sanificatore d'aria - Purificatore d'aria

è importante utilizzare prodotti specifici, clinicamente testati.

DISPOSITIVO MEDICO
CLASSE 1 CONFORME
DIRETTIVE UE 93/42/CEE
CE

PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELLE ALLERGIE
Profilassi del sistema letto
Coprimaterasso antiacaro - Copriguanciale antiacaro
Copripiumino antiacaro - Guanciale antiacaro
Profilassi e sanificazione ambientale
Emettitore ultrasuoni antiacaro - Additivo acaricida
Stop acari spray
Sanificazione dell'aria
Sanificatore d'aria - Purificatore d'aria

www.fibra1.it
facebook.com/fibra1brescia

FIBRA1 SpazioNotte Via Milano, 3 Brescia - Tel. 030 2908820

Fibra1 SPAZIONOTTE

Siamo i farmaci del futuro.

Con Actavis, la salute è un bene prezioso alla portata di tutti.

24 miliardi di compresse, più di 1.000 molecole e 14 siti produttivi rivolti anche ad altre aziende del settore. Actavis è oggi il quarto gruppo mondiale nel mercato degli equivalenti: per offrire farmaci sicuri e di alta qualità a un prezzo accessibile. Dopo 50 anni di esperienza internazionale, dal 2006 Actavis è presente anche in Italia, dove ha sviluppato un centro di eccellenza per la produzione di farmaci oncologici e ha costruito una rete di collaboratori diretti per garantire ai farmacisti un servizio efficace e puntuale. Sempre.

actavis

think smart medicine

La costellazione di Ophiucus

di Silvia Mandarà

Alla scoperta *dell'Omeopatia*

Ne parliamo col dott. Maurizio Castellini tra i fondatori della "Società Italiana di Medicina Omeopatica".

Quante volte abbiamo cercato con impaziente disperazione un serpente aggrovigliato intorno ad una croce? Se poi il verde illumina il nostro serpente, tanto meglio, significa che la **farmacia è aperta**! Mi sono sempre chiesta, se tra questo serpente e quello più famoso, quello della mela per intenderci, ci fosse qualche collegamento: mi sono, quindi, immersa nel mito di Asclepio, padre della medicina ucciso dagli dei, perché accusato, con le sue conoscenze mediche, di sovvertire le leggi della natura e subito dopo trasformato in costellazione per celebrarne, invece, la saggezza. Iniziamo, quindi, ad osservare la nostra "**costellazione di Ophicus**", dal greco "**colui che tiene il serpente**": viene chiamata anche "**serpentario**" ed è visibile da maggio a settembre e, solo per noi, in ogni numero di questa rivista. Infatti il bastone di Asclepio, su cui è aggrovigliato un serpente, è l'**antico simbolo greco associato alla medicina** ed il nostro scopo sarà dedicare un angolo a quanti vengono allontanati dagli "dei" della medicina tradizionale, permettendo loro di "**risplendere anche solo per una notte**".

Molti parlano di omeopatia, ma pochi conoscono la natura di questo grande contributo alla salute dell'uomo. Lasciamo, quindi, la parola a **Maurizio Castellini**, medico, che dal 1980 ha deciso di curare con l'omeopatia, o meglio, terapia unicista di Hahnemann. Castellini, uno dei quattro fondatori della "**Società Italiana di Medicina Omeopatica**", è da sempre impegnato nella formazione e nella divulgazione dell'omeopatia. Counselor Relazionale, lavora da diversi anni nella formazione del personale medico e paramedico.

Ci può descrivere che cos'è l'omeopatia unicista di Hahnemann?

È curare utilizzando un medicinale capace di provocare gli stessi problemi patologici, che ci sono nel paziente, compreso lo stato psico-fisico emotivo. Non una prescrizione diretta solo alla malattia, ma ad essa all'interno del "contesto" particolare della reattività di ogni persona. Per questo a due pazienti con la stessa diagnosi si possono prescrivere rimedi diversi. Una gastrite può "arrivare" per un lutto, un

conflitto nel lavoro, un abbandono: lo stomaco "salta" per motivi e con modalità diverse, frutto di uno stato psico-emotivo, che richiede cure totalmente diverse. I medicinali omeopatici non sono, quindi, dei sintomatici come per troppo tempo sono stati considerati.
Non c'è il rimedio per la cefalea o per la bronchite, considerate singolarmente.
Anche quando i medicinali vengono utilizzati in modo sintomatico agiscono, comunque, a tutti i livelli. Questo fa parte della loro natura.
Il quadro completo di una sostanza omeopatica, o patogenesi, è un insieme di straordinaria coerenza che la moderna psicologia del corpo sa leggere anche in chiave simbolica: per questo il medicinale usato correttamente è in grado di curare cause ed effetti insieme.
Mi piace dare alla patogenesi l'immagine di un personaggio con un suo modo di pensare, agire, ammalare: può mostrare effetti come la convinzione di essere abbandonato, la paura di morire con tutti i rituali comportamentali di difesa, fino ad arrivare ai foruncoli passando per le patologie più gravi.
Curare omeopaticamente è l'arte di scoprire e poi prescrivere il "personaggio in flacone" che somiglia di più al paziente.
E quanto maggiore è la somiglianza paziente-medicinale, tanto più forte è la reazione. Quando abbiamo le mani fredde, invece di riscaldarle sul termosifone, possiamo metterle a contatto del freddo qualche attimo. Quello stimolo - il freddo - provoca una reazione che le riscalda.
L'omeopatia funziona così: sulla persona intera, utilizzando, attraverso la legge dei simili, tutte le sostanze capaci di produrre effetti.

Lei cita la legge dei simili e parla delle sue forze "anche oltre la terapia omeopatica con i medicinali"…

La legge dei simili - i simili attirano i simili e dal loro incontro nasce reazione - non è stata inventata dall'omeopatia.
C'è ed agisce da sempre.
Da anni mi occupo di insegnamento e divulgazione, per questo ho cercato la via per far comprendere tutto questo. Tanta difficoltà attorno all'omeopatia dipende dall'apparente mancanza di un modello che la renda facilmente comprensibile.
Sembra mancarle un contesto, che in realtà possiede, eccome! Una volta compreso questo, ci accorgiamo di quanto sia naturale... perché l'omeopatia è presente nella nostra vita sempre e da sempre.

dott. Maurizio Castellini

È importante come l'aria che respiriamo e, quindi, è l'ultima cosa di cui ci accorgiamo.
Le cose simili ci attirano ed, incontrandole, provocano reazione.
Cerchiamo incessantemente la similitudine in tutte le esperienze che viviamo. In psicologia si chiama ricerca transderivazionale.
Gran parte della nostra crescita passa da questa ricerca: compariamo, reagiamo secondo il grado di similitudine.
Ciò che è simile tranquillizza, ciò che non lo è crea incertezza.
È lo stesso principio di appartenenza alla base della comunicazione pubblicitaria!
L'esperienza omeopatica non è altro che l'uso medico, guidato, di questa legge universale di similitudine che sta alla base della nostra vita!
Niente di nuovo!

(continua sul prossimo numero…)

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia - Istituto Clinico "Città di Brescia"

La nausea in gravidanza *si può contrastare*

Ecco i principali rimedi "fai da te".

La nausea è un fastidio che rovina i primi mesi della gravidanza nell'85% delle gravide e, nella metà dei casi, è associata al vomito. Inizia entro 8 settimane di gestazione e persiste per 16-20 settimane, in alcune condizioni può durare fino al parto.

I rimedi

Fare uno spuntino. In caso di nausea in gravidanza non bisogna lasciare lo stomaco vuoto. L'ideale è tenere a portata di mano un pacchetto di crackers, di fette biscottate o di biscotti secchi integrali da sgranocchiare in qualsiasi momento della giornata, la mattina, per esempio, quando il fastidio si fa sentire di più o la sera per accorciare il tempo che separa dalla colazione.

Prendere preparati fitoterapici, integratori vitaminici e rimedi omeopatici. L'assunzione di **zenzero** in sciroppo o capsule 4 volte al giorno risolve in modo significativo i disturbi. Altri fitoterapici, utili per combattere la nausea in gravidanza, sono quelli a base **di menta, anice, finocchio e camomilla.** Un accorgimento è di portare una bottiglietta di olio essenziale di zenzero o di menta per avvicinarla sotto le narici o per usarne qualche goccia su un fazzoletto di cotone in caso di nausea. L'assunzione di **vitamina B6, 3** volte al giorno, è efficace per ridurre la nausea, ma non il vomito, che, invece, è ridotto in maniera efficace dalla vitamina B12. Interessante l'impiego delle **fonti naturali di vitamina B**: yogurt e lievito di birra. Anche chi usa l'omeopatia può contare vari rimedi: **Nux vomica 9 CH** se la nausea peggiora al mattino, con conati di vomito e desiderio di cibi grassi e piccanti; **Pulsatilla 9 CH** se la nausea peggiora la sera, con crisi di pianto e desiderio di cibi dolci; **Ipeca 9 CH** se la nausea provoca vomito e salivazione abbondante; **Sepia 9 CH** se la nausea insorge durante il giorno con desiderio di cibi aspri.

Indossare i braccialetti a pressione. Secondo la medicina cinese la pressione del punto P6 (Pericardium 6 o Punto di Nei-Kuan), situato 3 dita dalla piega del polso, sembra ridurre la nausea ed il vomito. Tale pressione si ottiene con le dita o tramite l'applicazione di una fascia elasticizzata dotata di un bottone rigido all'interno (bracciali tipo Sea-Band) da indossare per 6-8 ore al giorno. **I fiori di Bach.** In caso di nausea a forte componente psicosomatica sono indicati **i fiori di Bach**, in particolare il n. 28 cioè Sclerantus Annuus (Fior secco).

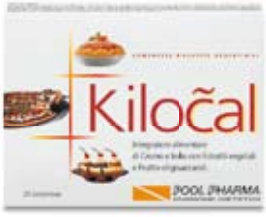
Masticare un cubetto di ghiaccio. Il ghiaccio, masticato o succhiato sotto forma di cubetti o ghiaccioli (tipo Lillipops), è una possibilità per ovviare alla nausea in gravidanza (ancora meglio se aromatizzato alla frutta). Il ghiaccio, privo di zucchero, ha mostrato un'efficacia elevata sulla nausea, ma anche un'azione reidratante, in grado di alleviare il bruciore dello stomaco e la secchezza della bocca.

Kilocal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI*

AMA la tua VITA

+



=

FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

**Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Kilocal ACTIVE•SLIM

Il Chitosano liquido e attivi naturali per una taglia perfetta!

Kilocal Active Slim a base di Chitosano, in una nuova formulazione liquida, con attivi naturali che aiutano a mantenere sotto controllo il peso.

Assunto mattino e sera, **Kilocal Active Slim**, insieme a una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, aiuta a ritrovare la linea in modo semplice e piacevole, per il bene dell'organismo.

LO TROVATE IN FARMACIA.

Novità

Kilocal DEPURDREN Kilocal DREN

Drenare e depurare per tonificare e snellire.

Un eccesso di liquidi riversati nei tessuti per effetto di un'anomala permeabilità dei capillari spesso tende ad essere trattenuto dando luogo a gonfiore localizzato e, conseguentemente, ad aumento di peso. **KILOCAL DREN e DEPURDREN**, grazie all'equilibrata miscela di estratti vegetali:

- *aiutano la naturale funzionalità delle vie urinarie e favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso trattenuti anche in conseguenza dell'uso della "pillola";*
- *svolgono un'efficace azione depurativa e drenante aiutando ad eliminare scorie e tossine.*

DEPURDREN: flacone da 500 ml (25 dosi)
Si consiglia di assumere 20 ml al giorno, diluiti in 1-1,5 litri di acqua. Bere la soluzione così ottenuta durante il corso della giornata.

DREN: astuccio da 30 compresse
Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno, preferibilmente dopo il pranzo.

IN FARMACIA.

PANCIA GONFIA

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone Plus e Trio Carbone Gas Control: un carbone naturale che migliora il benessere intestinale

Flatulenza e meteorismo: situazioni legate alla presenza di gas intestinali, in quantità superiore alla norma, di cui con grande difficoltà riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno a prezzo di dolorosi e frequenti spasmi. Sempre, poi, con il timore che qualche cosa sfugga al nostro controllo proprio quando gli impegni sociali o di lavoro ci vorrebbero al meglio.

Un'alimentazione frettolosa con una masticazione approssimativa, l'uso eccessivo di bevande gassate, una mal-digestione per carenza di enzimi digestivi o l'uso di cibi scarsamente digeribili sono fra le cause più frequenti di questi disturbi, che spesso sono accompagnati da alito pesante.

Trio Carbone Plus e Trio Carbone Gas Control sono prodotti naturali e vincenti che possiamo trovare in Farmacia, possono aiutarci a ritrovare e a mantenere il naturale benessere intestinale.

Trio Carbone Plus, in compresse masticabili facili da deglutire, è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, Finocchio che ne limita la formazione, Camomilla, Menta e Angelica ad azione calmante e antispasmodica.

Trio Carbone Gas Control, in pratici flaconcini pronti da bere, è arricchito con Argilla Verde, che potenzia l'azione adsorbente del Carbone Vegetale proteggendo la mucosa intestinale, e Frutto Oligosaccaridi utili per la crescita della flora batterica benefica.

Trio Carbone Plus e Trio Carbone Gas Control sono venduti in Farmacia in confezione da 40 compresse e 7 flaconcini.

RITAGLIA E RICHIEDI L'ORIGINALE

MAMMA e BAMBINO

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

Il rientro a scuola:
consigli per genitori e piccoli studenti

Il rientro a scuola, dopo quasi tre mesi di spensierate vacanze, rappresenta **un piccolo trauma per i bambini** sia a livello fisico che psicologico.
Per i "remigini", che iniziano la prima elementare, la componente affettiva è sicuramente molto importante, ma anche per i più grandicelli **il cambio di abitudini può essere stressante**.
Inoltre il ritorno ad **una vita "di comunità"** in mezzo a decine di altri coetanei è uno stimolo continuo per il sistema immunitario.
I genitori possono prendere **qualche piccolo accorgimento** per favorire una buona partenza dei piccoli studenti.

Gli orari, la cena e la "nanna"

I bambini sono molto abitudinari per cui non si può pretendere che passino da una sveglia mattutina vacanziera alle 10.30 direttamente a quella scolastica delle 7.00. Il passaggio va affrontato **con gradualità**, partendo qualche settimana prima.
E' necessario abituarli a svegliarsi prima, ma soprattutto **a coricarsi prima la sera**: il buon vecchio "Carosello" non esiste più, per cui bisogna trovare un'alternativa. Una trasmissione, un programma o, comunque, un evento, che ogni sera scandisca in modo inequivocabile **il tempo della "nanna".**
Sembra scontato, ma i bambini **devono cenare presto per andare a letto presto**: se uno dei genitori rientra tardi, è meglio che i bambini mangino prima ed il pasto in comune può essere la colazione.
Se i bimbi stentano ad addormentarsi, esistono **diversi rimedi naturali** a base di estratti vegetali, che possono favorire il riposo o che evitano i risvegli notturni. Gli **Estratti Idro Enzimatici** sono una nuova forma particolarmente adatta ai più piccoli in quanto completamente privi di alcool, glicerina e conservanti. Le piante verranno poi, individuate dal **farmacista**, esperto in fitoterapia, in base alle esigenze del singolo bambino e, comunque, per un periodo di tempo limitato.
Anche se non danno tolleranza ed assuefazione, le terapie naturali **non vanno protratte per più di due mesi.**

L'alimentazione

L'alimentazione in età scolare deve essere **bilanciata** e bisogna partire dal presupposto che "sfamare" i bambini non significa automaticamente nutrirli.
Gli elementi nutritivi presenti **negli alimenti industriali** (come merendine, snack salati, patatine e bevande dolci) sono da considerare, nella migliore delle ipotesi, **calorie "vuote".**

Significa che forniscono **solo energia sotto forma di zuccheri e grassi**, spesso idrogenati e, quindi, **addirittura tossici**. Non c'è da stupirsi, dunque, se i bambini italiani sono al primo posto nella classifica del sovrappeso e dell'obesità.

Una buona alimentazione parte dalla **prima colazione**, che non andrebbe mai saltata, con spuntini a metà mattina e pomeriggio **preparati dalla mamma** e non dalle fabbriche o dai forni industriali.

Frutta e verdura sono necessari per fornire le vitamine ed i sali minerali e devono costituire la base dell'alimentazione nei bimbi come negli adulti.

Carni bianche e facilmente digeribili possono fornire le proteine, ma soprattutto **il pesce** è un toccasana per i bambini, per la sua ricchezza in **Omega3**: questi grassi essenziali sono un componente base del sistema nervoso e facilitano memoria e concentrazione.

Pasta e pane non devono mancare, soprattutto se **integrali**, ma devono essere **correlati alle reali esigenze energetiche del bambino**: c'è molta differenza fra passare la giornata davanti ai videogiochi od in cortile a giocare tutto il pomeriggio.

La prevenzione

L'inizio dell'anno scolastico è il momento più adatto alla prevenzione delle malattie invernali.

Si può cominciare addirittura nell'ultima settimana di agosto, partendo dal **potenziamento delle difese intestinali**, che sono la base della resistenza ai patogeni. Poco possono fare i vari yogurt "arricchiti": sono comodi, ma le quantità e la qualità dei probiotici è insufficiente e, soprattutto, manca totalmente il drenaggio intestinale.

I rimedi, che si possono usare in prevenzione, sono diversi a seconda delle esigenze specifiche del bambino, ma tutti naturali e privi di effetti collaterali. **L'omeopatia** può dare un grosso stimolo alle difese immunitarie, l'importante è **personalizzare la terapia**: non tutti i bambini sono uguali.

Gli integratori di vitamine possono essere utili, ma non devono e non possono sostituire una dieta equilibrata a base di frutta e verdura di stagione.

PRComunicazione.com

CASCINA delle Betulle

Delizia Light

Leggerezza
da assaporare

Bassissimo
contenuto di
acidi grassi saturi

Aiuta a
bruciare
il colesterolo

Mettiti
in forma
con Delizia
Light!

Prodotto e Distribuito da Brescialat S.p.A
Tel. +39 030/7009878 - www.brescialat.it

BRESCIA LAT

dott.ssa **Erica Denti**
farmacista

Pidocchi:
così evitiamo "grattacapi"

Con la riapertura delle scuole le famiglie si trovano a dover affrontare tutti gli aspetti legati all'attività scolastica, compreso quello legato alla ***diffusione dei pidocchi nelle aule.***

Ogni anno circa **500.000 famiglie** devono affrontare questo problema, che trova la sua massima incidenza **tra settembre e dicembre** e, nel 70% dei casi, coinvolge **bambini tra i 3 e gli 11 anni**. Spesso si parla di "epidemia", perché il problema assume **il carattere di una vera e propria emergenza**, costringendo gli scolari a ripetute assenze ed i genitori a perdere giorni di lavoro per badare ai figli, incidendo anche sul bilancio familiare per l'acquisto dei prodotti necessari a debellare i fastidiosi parassiti. Da non sottovalutare il risvolto psico-sociale: **il bambino vive momenti di vergogna e disagio**, sentendosi isolato dal contesto sia familiare che scolastico, mentre i genitori vivono attimi di panico, ansia e stress.

Un falso mito da sfatare

In molti pensano che l'infestazione dei pidocchi sia legata a problemi di scarsa igiene personale, ma dobbiamo sfatare questo falso mito, che di certo non aiuta, anzi fomenta l'emarginazione e discriminazione immotivata del bambino.
Anche in questo caso il ruolo fondamentale è quello dei genitori, che dovrebbero **controllare 1 o 2 volte alla settimana la testa dei propri figli** per poter individuare precocemente l'eventuale presenza di pidocchi e lendini.

In caso di infestazione, oltre ad effettuare il trattamento per la rimozione, si dovrà informare scuola ed amici per evitare il diffondersi dei pidocchi. Altri accorgimenti consistono nell'evitare lo scambio di oggetti personali dai pettini agli asciugamani, al cuscino ed ai cappelli.

Cosa sono

I pidocchi della testa sono **piccoli insetti senza ali**, inoffensivi, delle dimensioni di 3 millimetri, che sono ancorati tenacemente al capello. **Si diffondono velocemente da testa a testa** e, nella maggior parte dei casi, tra i bambini, perché condividono spazi in cui il contatto è ravvicinato; si riproducono in media ogni 7-10 giorni in zone preferibilmente calde

come, per esempio, dietro le orecchie e vicino alle tempie. I pidocchi si nutrono del sangue del cuoio capelluto, ma al di fuori del loro ambiente sopravvivono al massimo 3 giorni, mente le lendini (cioè le loro uova) fino a 6 giorni. Da qui **l'importanza di lavare bene abiti e biancheria ad alte temperature e ripetere il trattamento antipediculosi** dopo una settimana dal primo. I pidocchi si mimetizzano meglio tra i capelli in quanto sono di un colore molto simile, mentre le lendini sono di un colore più chiaro (tanto da essere confuse per la normale forfora), ma sono attaccate molto vicino alla radice del capello.

I prodotti specifici

I pidocchi non sono una malattia, ma una situazione fastidiosa, che, in genere, provoca **un forte prurito** ed, a volte, porta a delle lesioni sul capo che possono infettarsi.

In commercio esistono **differenti prodotti** che vantano un'azione preventiva, quali lozioni a base di oli essenziali e piante.

Il trattamento antipediculosi deve essere fatto esclusivamente **quando vi sia certezza della presenza di pidocchi o lendini vivi sul cuoio capelluto**, questo per ridurre sia casi di resistenza ai prodotti che reazioni irritative inutili al cuoio capelluto. Si raccomanda di operare in ambiente ben arieggiato, di utilizzare guanti di protezione per evitare di assorbire il principio attivo, rispettare sempre i tempi di posa, avendo cura di sciacquare sempre in abbondanza e proteggendo gli occhi da eventuali schizzi.

I trattamenti per uso locale si trovano in commercio sotto forma di **shampoo, lozioni, gel, creme o mousse**; i più utilizzati contengono sostanze chimiche di sintesi.

Il Malathion è un pesticida organofosforico in grado di indurre a morte in tempi molto rapidi sia lendini che pidocchi; **la Permetrina** è una sostanza sintetizzata a partire da una pianta; **le piretrine**, sono estratti naturali del crisantemo, hanno buona efficacia sul pidocchio, ma meno sulle uova.

E' buona cosa ricordare che, dopo ogni trattamento, si dovrà sempre **passare ciocca per ciocca con un pettinino a denti fini per eliminare il pidocchio morto ed asportare le lendini**. Tra i trattamenti alternativi sono efficaci le lozioni di **Dimeticone**, in grado di provocare il soffocamento del parassita, il cui utilizzo è consentito anche su bimbi piccoli e donne gravide o che allattano.

Altri prodotti che hanno trovato consensi per la buona efficacia e non tossicità contengono principalmente oli essenziali in differenti proporzioni: **l'olio di Neem**, principio attivo alla base di molteplici specialità in commercio, per il suo spiccato potere naturale insetticida e pesticida; **l'olio di Maleleuca o Tea Tree Oil**, un antimicrobico e disinfettante utile per evitare il diffondersi del contagio; **la Lavanda e l'Anice stellato**, in quanto antisettici; **l'olio di Timo** per l'azione antimicrobica; **l'olio di Ylang Ylang** perché calmante e lenitivo.

Pensaci Adesso

È l'ora di prevenire le malattie da raffreddamento

CHIEDI CONSIGLIO IN FARMACIA

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Vai sul sito www.farmaciainsieme.it e scopri qual è la farmacia di FarmaciaINsieme più vicina a te

Dicloreum
10 cerotti medicati 180 mg

~~€ 21,00*~~ 20%

€ 16,80

Voltaren Emulgel 1% gel 60g

~~€ 8,65*~~ 20%

€ 6,92

Deltarinolo
spray nasale 15 ml

~~€ 6,30*~~ 25%

€ 4,73

Rinazina
spray nasale 15 ml

~~€ 7,60*~~ 25%

€ 5,70

Lactò Più
3 miliardi di fermenti lattici 12 flaconcini

~~€ 13,90~~ 30%

€ 9,73

Yovis Regola 12 buste 6g

~~€ 10,30~~ 25%

€ 8,17

Buscopan Antiacido
10 compresse effervescenti

~~€ 7,00*~~ 20%

€ 5,60

Maalox Plus
30 compresse masticabili

~~€ 6,30*~~ 15%

€ 5

You Derm
crema-gel 50 ml

~~€ 14,15~~ 20%

€ 11,32

Triderm
doccia schiuma pH 3,5 200 ml

~~€ 8,65~~ 25%

€ 6,49

Somatoline 30 bustine

~~€ 58,00*~~ 20%

€ 46,40

Somatoline Cosmetic
trattamento snellente menopausa 150 ml

~~€ 41,00~~ 15%

€ 34,85

Parodontax dentifricio 75 ml

~~€ 4,02~~ 26%

€ 2,97

Sensodyne F-Previon
dentifricio 75+25 ml

~~€ 4,85~~ 20%

€ 3,88

Collutorio
antiplacca protezione totale 400 ml

~~€ 3,60~~ 30%

€ 2,52

Le offerte di

Aspirina
20 compresse adulti

~~€ 4,60*~~ 15% **€ 3,91**

Nurofen
200 mg 24 compresse rivestite

~~€ 7,50*~~ 25% **€ 5,63**

Vitalmix
12 flaconcini

~~€ 19,00~~ 25% **€ 13,50**

Gaviscon
24 buste

~~€ 7,70*~~ 25% **€ 5,78**

Valeriana Dispert
30 compresse rivestite 45 mg

€ 6,39 ~~€ 7,99*~~ 20%

Bioscalin Anticaduta
30 giorni di trattamento integrato

10 fiale anticaduta a rilascio graduale uomo o donna + 30 compresse

~~€ 77,50~~ 12,90% **€ 67,50**

Eucerin Silver Shave

balsamo dopobarba 75 ml
+ schiuma da barba 150 ml

~~€ 15,50~~ 23% **€ 11,94**

Daily Check
sfigmomanometro digitale da braccio

~~€ 99,00~~ 30% **€ 69,30**

PRO.FAR
PROFESSIONE FARMACIA

Securtest
1 test di gravidanza

~~€ 10,45~~ 30% **€ 7,32**

Persona

SCEGLI TU QUANDO...

Fertilità, gravidanza, pianificazione familiare.
Oggi puoi scegliere con sicurezza

~~€ 99,99~~ 10% **€ 89,50**

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/09/2012 al 31/10/2012 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

Vai sul sito
www.farmaciainsieme.it
e scopri qual è la farmacia
di FarmaciaINsieme più
vicina a te

NEL MESE DI OTTOBRE
NELLE FARMACIE DI
FARMACIAINSIEME

GRATIS

- l'OPUSCOLO
- il CARNET SCONTI

benvenuto Baby

Offerta valida fino a esaurimento scorte e fino al 31.10.2012

In collaborazione con:

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Bepanthenol® Bio-Oil® BOIRON chicco HiPP BIOLOGICO LICHTENA®

NARHINEL PARANIX® Plasmon PROFAR RILASTIL®

MAMMA e BAMBINO

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

Come prevenire *le malattie invernali nei bambini*

Quando pensiamo all'inverno noi mamme iniziamo a preoccuparci di come sarà la stagione fredda e soprattutto di come l'affronteranno i nostri bambini.
Prima di tutto non è vero che l'incontro con i virus o batteri, che arrivano imperterriti tutti gli inverni, ci indeboliscono. Al contrario, **ci aiutano a migliorare le difese immunitarie**. Soprattutto per quanto riguarda i bambini, ammalarsi un po' non solo è normale, ma **è il modo migliore per imparare a produrre gli anticorpi**, che li renderanno ragazzi sani. Il vero rischio è **la maggior produzione di muco** dovuta ai sintomi da raffreddamento: questo, infatti, può facilitare l'aggressione da parte di **virus e batteri**, che nel catarro trovano un terreno fertile nel quale proliferare e creare tutti quegli effetti indesiderati che portano quasi inevitabilmente alla somministrazione di un **antibiotico**.

Rimedi naturali

La medicina naturale ci può aiutare **rinforzando le nostre naturali** difese ed evitare che il raffreddamento porti a queste complicazioni.
Se parliamo di immunomodulazione, non si può non nominare **Anas Barbarie 200K**, il rimedio omeopatico più usato al mondo grazie alle sue proprietà sul sistema immunitario. Va assunto almeno sei settimane prima dell'arrivo dell'influenza, pertanto consiglio la somministrazione di **un tubo dose alla settimana a partire dai primi di settembre.**
Nei bambini più piccoli, soprattutto se dovranno iniziare il nido o la scuola materna, è opportuno aggiungere 1 goccia per chilogrammo di peso di **Ribes Nigrum** 1DH e **Rosa Canina** 1 DH. Questi due gemmo terapici, oltre ad aumentare le difese immunitarie, agiscono anche come sintomatici.
Negli ultimi anni è stato immesso in commercio un altro importante immunostimolante: il **latte d'asina.** E' stato dimostrato come esso sia venti volte più immunostimolante del latte materno. Può essere somministrato ai bambini una volta alla settimana alternandolo all'Anas barbarie 200K.
Non sono solita consigliare rimedi molto noti a chi si cura con la medicina naturale come Echinacea o Tea Tree Oil a bambini, sia per il cattivo sapore, ma anche perché vanno usati con cautela a causa degli effetti collaterali se sovradosati.

Altri consigli utili

In associazione con i rimedi precedenti o da solo come rimedio costituzionale si possono assumere anche **fiale di Rame-Oro-Argento oligoelementi**, prodotto con un'intensa azione immunostimolante. Il Rame in particolare è usato nei fatti virali acuti.
Infine, ma non meno importante, consiglio durante i mesi invernali di diminuire dalla dieta latte e latticini (formaggi, yogurt, burro, panna), perché questi alimenti favoriscono la produzione di muco.

Sentire
e sentirsi bene

La scienza e l'esperienza per il recupero dell'udito.

Ipoacusia significa diminuzione della percezione uditiva. Questo disturbo limita le persone che ne soffrono, che faticano ad interagire con "il mondo esterno": malintesi, difficoltà di comunicazione e frequente necessità di farsi ripetere ciò che viene detto sono all'ordine del giorno.

L'audioprotesista

Medical Udito, azienda qualificata e seria, si prende a cuore questa problematica, offrendo soluzioni adeguate per **una perfetta rieducazione acustica**.
"L'ipoacusia può risolversi facilmente se affrontata efficacemente - spiega il **dott. Aldo Baldo,** audioprotesista - **L'audioprotesista** è l'operatore sanitario al servizio del soggetto ipoacusico ed ha il compito di migliorarne il benessere psico-fisico. Questa figura professionale effettua **un accurato test audiometrico**, necessario a valutare il tipo e grado di deficit, e identifica **l'apparecchio acustico** che più si adatta alla persona, in base alle sue esigenze uditive, morfologiche e caratteriali. All'applicazione segue **un percorso di adattamento** con la prova e l'uso della protesi. Il dialogo e la collaborazione tra il paziente e l'audioprotesista permettono di raggiungere un ottimale recupero con un ascolto naturale".

Tecnologia all'avanguardia

Rispetto al passato oggi abbiamo **una tecnologia digitale molto avanzata**. Consapevole dell'importanza che l'apparecchio acustico ha nella vita di chi lo utilizza, **Medical Udito**, in collaborazione con Specialisti in Otorinolaringoiatria, offre al paziente una vasta gamma di servizi che garantiscono la sicurezza e tutta l'assistenza necessaria durante il percorso protesico.
Esistono diversi tipi di apparecchi: da quelli **totalmente invisibili**, color pelle, da collocare all'interno del condotto uditivo, **agli apparecchi retroauricolari**, caratterizzati da un design moderno e accattivante, dai modelli **con colori classici** (della pelle o dei capelli), fino **quelli più sgargianti**, da sfoggiare come apparecchi all'avanguardia a modo "auricolare bluetooth".
"Tutte le protesi acustiche applicate sono scelte con un occhio di riguardo verso **l'estetica, la versatilità e soprattutto la tecnologia** - continua il dott. Baldo - Ogni anno, grazie alla professionalità di audioprotesisti seri e capaci, **circa mille persone tornano a sorridere** agli altri e alla vita, anche perché oggi, e sempre più in futuro, l'apparecchio acustico si prefigura alla pari di **un prezioso compagno di vita**, come avviene già per l'uso degli occhiali".

IL TUO UDITO... IL NOSTRO MONDO

Medical UDITO

Centri specializzati nell'appllicazione di apparecchi acustici

Accreditati ASL-INAIL

Test dell'udito gratuito
Protesi digitali personalizzate

Applicazioni protesiche in prova
Assistenza – Riparazioni

Professionalità, tecnologia e cortesia al Suo servizio.

Si affidi al personale qualificato per ritrovare la gioia di sentire.

Medical Udito vi garantisce l'assistenza in 24 ore.

MEDICAL UDITO . Via San Polo, 209 - 25134 Brescia
Tel. 030.294182 - 030.45057

Agenzia di **Breno**	**0364.320816**	Agenzia di **Manerbio**	**030.9386080**
Agenzia di **Chiari**	**030.7101991**	Agenzia di	
Agenzia di **Gardone V/T**	**030.8910875**	**Castiglione delle Stiviere**	**0376.636921**

Ci potete trovare anche: **Asola, Bagnolo Mella, Darfo B.T., Edolo, Gavardo, Iseo, Montichiari, Orzinuovi, Palazzolo S/O, Pontevico, Sabbio Chiese, Salò, Toscolano Maderno, Vestone.**
PER INFO: 030.294182

Equilibrio per l'anima!

LOACKER®
REMEDIA

Via S.Menestrina, 1 - 39044 - Egna (Bz)
Tel. 0471 35 33 55 - 35 33 57 - Fax 0471 35 31 33
info@loacker-remedia.it - www.loackerremedia.it

dott.ssa **Silvia Calzolari**
Medico chirurgo, specialista in pediatria, esperta in omeopatia, omotossicologia e discipline integrate, floriterapeuta

I Fiori di Bach *per la gravidanza*

Aspettare un figlio: un momento importante, che può cambiare il corso della vita, carico di rosee speranze, ma anche di ansie e tensioni emotive. Alle tante domande, che si affacciano alla mente, la futura madre cerca di dare risposte trovandole in primis dentro di sé.
I Fiori di Bach, rimedi generosamente offerti dalla Natura, si rivelano efficaci nel modulare l'ipersensibilità della donna in gravidanza, favorendo l'integrazione della nuova esperienza nella psiche senza effetti collaterali.

Un aiuto dalla natura

Tra gli stati d'animo negativi più frequenti **ansia e paure** sono al primo posto, ma anche variazioni del tono dell'umore, i sensi di inadeguatezza o di colpa, le frustrazioni e le insicurezze.
Alcuni rimedi floreali sono di primaria scelta: tra questi merita un primato il rimedio composto **Rescue Remedy**, il "rimedio per le emergenze", che risulta efficace in qualsiasi momento della gravidanza, del parto e del post-partum, ottenendo buoni risultati anche sull'insonnia e sulla nausea.
Il fiore **Walnut** è indicato per superare l'ansia legata agli equilibri ormonali, soprattutto nei primi mesi della gravidanza.

Un buon cocktail per affrontare i primi turbamenti gravidici può prevedere anche l'uso di **Crab Apple,** un autentico depuratore delle scorie mentali, che si accumulano a seguito di eccessive preoccupazioni.
Mimulus è il fiore di Bach necessario per affrontare la paura della malattia gravidica e/o del parto.
Tra i fiori per la paura è da citare **Red Chestnut**, riservato alle neo mamme che temono per la salute del loro bambino e che eccedono in atteggiamenti protettivi.
E' in ogni caso sempre consigliabile che la neo mamma si affidi **ai consigli dell'esperto**.

Come utilizzare i Fiori di Bach

L'efficacia della floriterapia è legata, inoltre, ad **una corretta posologia e frequenza di somministrazione per via orale** (la tradizionale formula del 4x4, cioè 4 gocce sublinguali 4 volte al dì).
Più fiori di Bach possono essere utilizzati nello stesso diluito: il cocktail prevede **un insieme di 5-6 rimedi al massimo**, i quali siano individuati in base ai criteri della diagnostica floriterapica.
L'uso dei **Fiori di Bach** in gravidanza **è un ottimo modo per aiutare mamma e bambino**.
Non di rado la terapia con i Fiori porta la donna a conoscersi meglio, ad apprezzare le proprie qualità e ad affrontare la vita con forza e determinazione: quello che ci vuole sia ad una mamma che al suo bambino. **Un mondo migliore può cominciare da un fiore!**

PARLA lo SPECIALISTA

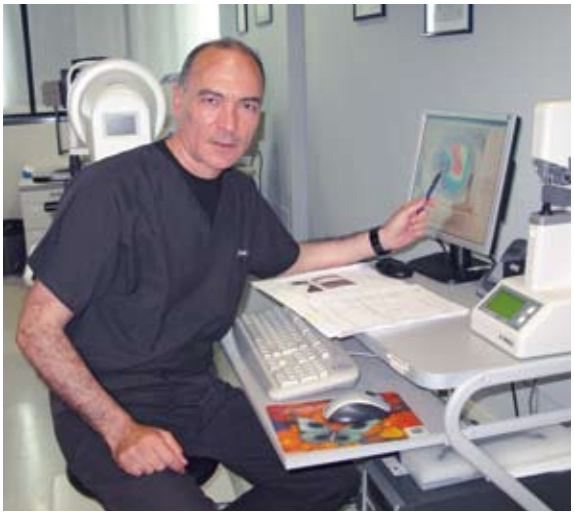
di **Luigi Cavalieri**

Prof. Pinelli, un oculista
sempre alla ricerca di novità

Musicista, artigiano, ma oggi sempre di più oculista, e, soprattutto di ottimo livello. Potremmo definirlo così il ***prof. Roberto Pinelli****, balzato anche di recente alla ribalta dei giornali nazionali per aver inventato un collirio, che, "attivato" da una micro lampada solare, ferma il cheratocono senza bisturi.*

E' possibile così evitare la cecità: una novità tecnica importante per chi poteva essere condannato ad una conclusione drammatica. E se pensiamo che solo nel nostro Paese sono circa **30 mila ad esserne colpiti**, ci rendiamo conto della portata di questa scoperta.
Pinelli ha fatto nascere a Brescia il suo "**ILMO" (Istituto Laser Microchirurgia Oculare)**, ma ormai i suoi estimatori arrivano da ogni parte del mondo.
Una struttura, la sua, nata dalla volontà di un uomo che crede nel suo lavoro ed ha potuto affinarsi in America alla scuola di un grande chirurgo quale Michael Gordon.

Innamorato dell'Italia, Pinelli non si è lasciato finora tentare dalla suggestione di andare all'estero, dove la ricerca è certamente più valorizzata. "Ma – è lui stesso a confessarcelo – può darsi che possa prendere più avanti in esame una simile proposta".
Con lui parliamo dei **brevetti** che hanno contribuito a farlo conoscere ed affermare, grazie anche alla collaborazione di aziende diventate partners delle ricerche compiute.

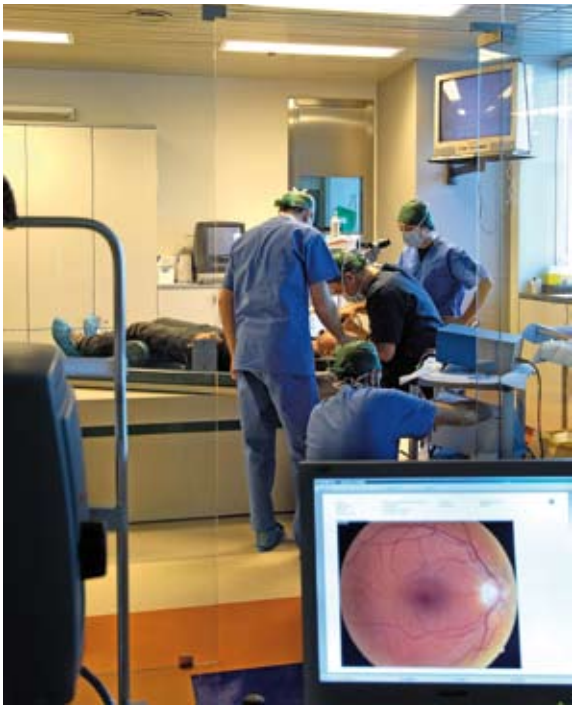


Il prof. Roberto Pinelli

"Sono partito dalla **presbiopia** (si tratta di un disagio dovuto alla progressiva perdita di elasticità del cristallino). Un disagio – ci ricorda - che interessa gli over 45 e che, sinora, era stato definito inoperabile. **Ad ILMO abbiamo ideato e brevettato la P-curve**, vale a dire una diversa curva della cornea, così da poter veder bene sia da vicino che da lontano. Allo sviluppo di questo brevetto è interessata una multinazionale".

Ma c'è un brevetto recente molto importante.
"Si riferisce alla **cura del cheratocono**, malattia degenerativa della cornea attraverso una tecnica (Cross-Linking Osmotico Transepiteliale), che unisce luce ultravioletta e riboflavina, derivato dalla vitamina B2 – ci spiega. Grazie alla nostra scoperta non è più necessario togliere l'epitelio, perché il nostro collirio lo oltrepassa e, quindi, grazie alla riboflavina, riesce ad assorbire i raggi ultravioletti, andando ad irrobustire la cornea. Sarà così possibile evitare o posticipare il trapianto".

Quali progetti avete in corso?
"Stiamo lavorando sulla **retina**, **l'autentico motore del nostro occhio.** E' da lì che nasce il processo visivo e riteniamo si possano trovare soluzioni non necessariamente chirurgiche.
Ogni ricercatore si sente stimolato e gratificato, quando le sue ricerche, **i suoi approfondimenti portano a soluzioni destinate a migliorare la vita dei pazienti**, in modo particolare se non sono invasive. L'occhio è delicato, delicatissimo e richiede di comportarci nei suoi confronti con la massima professionalità, che viene dall'esperienza e da anni di sperimentazioni".
Negli anni - come dicevamo all'inizio - **ILMO** si è fatto un nome sempre più di riferimento nel campo e il **prof. Pinelli** si dice molto soddisfatto dei risultati ottenuti. Ma sono gli stessi pazienti, la loro soddisfazione a ripagare gli sforzi compiuti per proporre tecniche sempre più d'avanguardia.
Il Prof. Pinelli, pur essendo saldamente ancora a Brescia, insegna in Svizzera, a Lugano, quale docente di **Patologia corneale e tecniche di chirurgia refrattiva** presso **l'ESASO dell'Università della Svizzera Italiana**.
"Quando insegno – e spesso i miei allievi sono anche più anziani di me e provengono da tutto il mondo – conclude Pinelli – insisto su **innovazione, prevenzione, integrità personale, un po' di leadership nel sangue**. Sono, infatti, queste le caratteristiche, che contraddistinguono il mio essere un innovatore, sempre alla ricerca di soluzioni ideali per i miei pazienti!".



Voltaren Emulgel®

aiuta a combattere il dolore muscolare e articolare favorendo il recupero funzionale.

- Grazie alla sua formulazione **Voltaren *Emulgel®*** penetra rapidamente agendo sul dolore e contrastando l'infiammazione
- **Voltaren *Emulgel®*** può rimetterti in movimento lasciandoti libero di dedicarti a ciò che ami di più.

Gioia di muoversi

È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. su domanda del 4/08/2011.

NOVARTIS

PARLA lo SPECIALISTA

Intervista con il dott. **Felice Giulio Bonomi**
Cardiologo e coordinatore medico del Poliambulatorio Bongi di Orzinuovi

Donne, *affari di cuore*

Le malattie cardiovascolari sono sempre più diffuse tra le donne che oggi, come gli uomini, devono abituarsi ad ascoltare e controllare il loro cuore.

Le malattie possono avere sviluppi e caratteristiche diversi nell'uomo e nella donna. Questo approccio viene definito "**Medicina di genere**" e si pone l'obiettivo di considerare approfonditamente queste differenze e adottare, di conseguenza, **diverse strategie terapeutiche**. Gli studi scientifici possono aiutare ad evidenziare subdole differenze di genere anche in patologie, che hanno la stessa incidenza negli uomini e nelle donne. Uno degli obiettivi della medicina di genere è, quindi, sviluppare terapie sempre più disegnate sulle caratteristiche individuali del paziente.

Anche le donne sono a rischio

Curare il cuore di una donna è diverso dal curare il cuore di un uomo? Quanto contano le caratteristiche di genere di fronte a malattie cardiovascolari, prevenzione e percorso terapeutico?
Sono domande che sempre più si pone la medicina deputata a curare la complessità delle patologie a carico del cuore, che sono diventate anche per la donna **la principale malattia e causa di mortalità**, ancora più dei tumori. Con alcune sfumature che sono tutte femminili. Di genere, appunto. Da sfatare c'è innanzitutto quell'antico sentire per cui l'infarto è un disturbo prettamente maschile. Esiste certamente una discriminante che fa sì che le donne si ammalino più tardi degli uomini grazie alla protezione ormonale che le preserva fino alla menopausa e che impedisce, di fatto, l'aggravarsi dell'arteriosclerosi, principale causa delle malattie cardiocircolatorie. Ma superata quella soglia, le probabilità di ammalarsi sono uguali per entrambi.
"Fino a qualche decennio fa le donne potevano avvalersi, rispetto agli uomini, anche di una protezione in più, dovuta ad una modalità di vita più sana, per una migliore gestione del tempo, dell'alimentazione e per una minore abitudine al fumo – dice il **dott. Felice Giulio Bonomi**, cardiologo e coordinatore medico del Poliambulatorio Bongi di Orzinuovi (Bs) – Oggi, invece, **i fattori di rischio si sono pareggiati**: stress da lavoro, alimentazione sregolata, abuso di fumo. Dopo la menopausa le donne possono ammalarsi quanto gli uomini, anche perché l'aspettativa di vita complessiva è decisamente aumentata".

I fattori di rischio

I fattori di rischio, da tenere sotto controllo per combattere l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, sono: **pressione alta, stress, fumo e alcool, diabete, ipercolesterolemia, scorretta alimentazione, sedentarietà, familiarità ed obesità**.

Se i rischi sono gli stessi, il cuore delle donne ha, però, delle caratteristiche peculiari che possono rendere, in alcuni casi, più difficile diagnosticare una malattia cardiovascolare.

"Le coronarie sono, generalmente, più esili, hanno meno circoli collaterali e nelle donne si riscontra una maggiore tendenza alla vasocostrizione che si manifesta come una sorta di spasmo – dice **il dott. Bonomi** -. Spesso abbiamo pazienti con sintomi tipici di angina comprovati da documentazione elettrocardiografica e, procedendo con le indagini, scopriamo, invece, che le coronarie sono apparentemente sane. Questo significa che **l'attenzione verso una paziente donna dev'essere più alta** rispetto ad un paziente uomo, dove, invece, i sintomi da associare ad un disturbo sono solitamente più chiari".

Gli specialisti del Poliambulatorio Bongi

- **Dott. Felice Giulio Bonomi,** *Cardiologo e coordinatore medico del Poliambulatorio Bongi di Orzinuovi*
- **Dott. Carlo Mario Lombardi,** *Specialista in Cardiologia*
- **Dott. Gianluigi Bisleri,** *Specialista in Cardiochirurgia*
- **Dott. Laura Giroletti,** *Specializzanda in Cardiochirurgia*

Ascoltare e non sottovalutare

"Sembra banale dirlo - continua il dott. Bonomi – ma, per fare una diagnosi, bisogna **saper ascoltare la nostra paziente**, non sottovalutare nessun dettaglio. In base ad una prima anamnesi si prescrivono, poi, degli esami provocativi a conferma o meno delle ipotesi iniziali e, comunque, fino a trovare la causa del disturbo".

Il punto è che anche **le donne devono abituarsi a controllare il proprio cuore**, perché non lo fanno ancora abbastanza. E non si tratta solo di fattori di rischio, ma anche di abitudini culturali.

"Purtroppo ancora per troppe donne di mezza età prima vengono gli altri, famiglia in primis, e poi loro stesse. Spesso la malattia nelle donne di una certa età arriva ad uno stadio avanzato, perche' frutto di mancati controlli o sottovalutazioni. Di contro le donne sono più collaborative, più attente nel modificare il proprio stile di vita, nel seguire le cure e le terapie di quanto non faccia un paziente uomo".

Fare movimento, un'assicurazione per il futuro

Per avere e mantenere un cuore sano è necessario seguire **uno stile di vita corretto**, che, ad una alimentazione basata sulla dieta mediterranea, abbini **un'attività fisica costante.** Con l'avanzare dell'età l'esercizio fisico si riduce e così la massa muscolare. Per contrastare la tendenza ad accumulare liquidi e grassi **è necessario muoversi**: correre, andare in bicicletta, nuotare, ma anche, semplicemente, abituarsi a fare sempre le scale invece di utilizzare l'ascensore, andare a piedi, invece che con i mezzi, se le distanze lo permettono o, comunque, abituarsi ad inserire sempre nel proprio itinerario tratti di percorso a piedi.

Una curiosità: negli Stati Uniti recenti Congressi di cardiologia hanno rimarcato che l'elettrodomestico che tutti dovrebbero possedere oggi per mantenersi in forma e sani **è il tapis roulant!**

Poliambulatorio BonGi Srl
Via Maglio, 25034 Orzinuovi - BS
tel. 030 994 18 94 - email: bongisrl@alice.it
www.poliambulatoriobongi.it

PARLA lo SPECIALISTA

Dott. **Roberto Bellucci**, *Direttore di Oculistica Ospedaliera - Ospedale ed Università di Verona*

Vista e guida: *istruzioni per l'uso*

Dal gennaio 2011 sembra più difficile conservare la patente di guida in relazione alla vista dei nostri occhi.

Giovani e meno giovani hanno imparato a temere la visita di idoneità ed alcuni si sono vista negare la patente dopo tanti rinnovi senza problemi.
Altri hanno dovuto sottoporsi ad esami particolari, talvolta poco conosciuti perfino dal Medico Oculista. Vediamo, quindi, di fare un poco di chiarezza su **vista e guida**!
Mentre fino a poco fa la legge poneva l'accento soltanto sull'acutezza visiva e su poco altro, oggi sono molte le **abilità visive** che dobbiamo possedere in relazione alla guida.
Proviamo ad elencarle:

Acutezza visiva

È la capacità di vedere i piccoli particolari.
Viene esaminata facendoci leggere lettere sempre più piccole a distanza superiore ai 3 metri, e misurata in decimi. La legge prescrive che si debbano raggiungere i 7/10 come somma dei due occhi, con almeno 2/10 nell'occhio peggiore.
Quindi va bene 5+2 o 4+3, ma non 6+1 o 7+0. Se un occhio vede 1/10 o meno, l'altro deve arrivare a 8/10. È ammessa qualsiasi lente purché tollerata e purché la differenza fra i due occhi non sia elevata (meno di 3 diottrie).

Acutezza visiva: si misura con una tavola detta OTTOTIPO

Campo visivo

Quando fissiamo un oggetto, ne vediamo anche tanti che gli stanno intorno. Lo spazio, che l'occhio immobile arriva ad abbracciare con lo sguardo, si chiama **Campo Visivo** e può essere misurato con strumenti appositi detti "campimetri".
La legge fissa i difetti del campo visivo ammessi e non ammessi per la guida.

Misura del Campo Visivo con CAMPIMETRO

Per fortuna il campo visivo non è richiesto a tutti, perché le attese, per poterlo eseguire, sono, a volte, lunghe.

Senso cromatico

Per poter guidare è necessario riconoscere **i colori fondamentali**. Se è vero che l'8% dei maschi non vede bene il verde, è altrettanto vero che i difetti gravi sono molto rari.
Per questo i test dei colori vengono richiesti soprattutto a professionisti del trasporto come autisti di autobus, personale delle ferrovie, dell'aviazione.

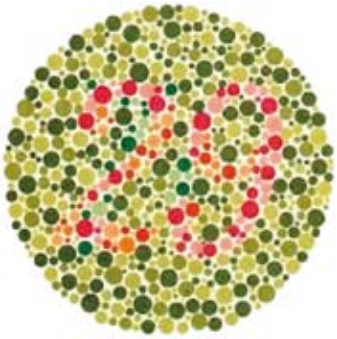


Tavola per l'esame del senso cromatico. Vedete il 29?

Recupero dopo abbagliamento

Quando siamo abbagliati dai fari di un'automobile, che viene in senso contrario, è necessario recuperare prontamente una buona visione.
Per questo è stato introdotto un **test apposito**, che consiste nell'accendere e spegnere una lampadina laterale al punto fissato. Il test è superato, se la nostra visione **ritorna entro un secondo**.

Sensibilità al contrasto

Le lettere, che ci fa leggere l'oculista, sono **nere su fondo bianco**. Ma le vedremmo ugualmente, se fossero grigio chiaro? No, quando la nostra sensibilità al contrasto di luce è ridotta. L'esame si fa, appunto, con **lettere sempre più chiare su fondo bianco** ed è facile superarlo anche per chi non vede perfettamente.

Sensibilità al contrasto: Vedete le lettere in ultima riga ?

Le malattie

Ma quali sono **le malattie** che più comunemente mettono in crisi la nostra patente di guida?
Al primo posto i difetti di refrazione come **miopia**, **astigmatismo**, **ipermetropia**, che richiedono uso di occhiali.
Vi è poi la **cataratta**, che riduce specie la sensibilità al contrasto e che spesso ci porta all'intervento. Più avanti nell'età sono **i danni della retina** quelli da temere, causati dall'età o dal diabete, che riducono la vista in genere, ma specie il recupero dopo abbagliamento.
Da ultimo la malattia del nervo ottico, che si chiama **glaucoma** e può danneggiare il campo visivo.

Una buona notizia

Fra tante innovazioni fastidiose, ve ne è, però, una molto positiva: dal gennaio 2011 i soggetti, che vedono con un solo occhio, non devono più essere visitati obbligatoriamente dalla Commissione provinciale, ma possono ottenere l'idoneità nelle stesse sedi di chi vede con due occhi: **è sufficiente che l'oculista certifichi che il soggetto è abituato da tempo alla condizione di monocolo**.

La responsabilità del medico

C'è, infine, da dire che i casi, in cui la patente non può essere ottenuta o conservata, sono proprio pochi, e spesso **cure e trattamenti oculistici** riescono a correggere gli inconvenienti. Sottoponiamoci, quindi, con fiducia alla visita per la patente e non arrabbiamoci, se le misure già fatte dal medico oculista verranno ripetute in sede di esame o di Commissione. Ricordiamo che il medico, che ci compila il certificato in bollo, si chiama "monocratico", perché è l'unico a decidere sulla nostra idoneità, quindi è anche **gravato da una forte responsabilità**.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**
Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Come "riprendersi" *dalle vacanze*

Nel precedente numero di questa rivista raccomandavo una serie di consigli per una corretta alimentazione in prossimità dell'arrivo dell'estate, in vista della "**prova costume**"; ora che l'estate sta finendo, vorrei dare qualche semplice indicazione su come **riconquistare la forma fisica perduta con il relax estivo**, durante il quale ci si è mossi meno e, magari, è capitato anche di accumulare **qualche chilo in eccesso**.

Alimentazione e sport

Non occorrono e non devono essere affrontati particolari sacrifici, ma bisogna solo **riprendere ad adottare corretti stili di vita**, tenendo presente sempre che sono da bandire, soprattutto quando non si è più giovani, i rimedi "fai da te", sia in campo alimentare che sportivo.

Bisogna evitare, pertanto, di correre ai ripari con diete "fai da te" o, peggio ancora, con digiuni, ricordando che ***tanto meno rapidamente viene perso peso, tanto più si riesce a mantenere la nuova linea acquisita.***

Lo stesso vale in campo sportivo: il buon senso suggerisce che, poiché bastano anche solo poche settimane di inattività per perdere una parte consistente dei risultati e dei benefici ottenuti grazie ad un training svolto abitualmente, sarebbe opportuno cercare di trovare **il modo di restare allenati anche in vacanza**, ritagliando del tempo per esercizi a corpo libero, nuotare, andare in bici o, più semplicemente, per lunghe passeggiate.

Attività fisica sì, ma con moderazione

Per iniziare a recuperare la nostra forma migliore, vanno bene **le passeggiate** (almeno mezz'ora al giorno a passo veloce), **la bicicletta, il nuoto o altri sport** purché, ripeto, praticati con moderazione.
Purtroppo, invece, molti credono, magari perché sono giovani, di poter improvvisare il proprio allenamento e si sottopongono fin da subito a carichi di lavoro elevati, non tenendo conto che **sforzi bruschi ed eccessivi possono provocare danni alle articolazioni, ai tendini ed ai muscoli**; questi ultimi, se eccessivamente affaticati, vanno incontro a **lesioni da stiramento**; le cartilagini, se eccessivamente caricate, nel lungo periodo possono accumulare **lesioni da sovraccarico**. Non vanno dimenticati an-

che i possibili effetti negativi a carico dell'**apparato cardiovascolare**: sollevare pesi eccessivi o eseguire sforzi bruschi sotto stress sollecita pericolosamente il cuore. Sotto il profilo cardiovascolare sono sempre da preferire, almeno inizialmente, **tutte le attività aerobiche come il cammino, la corsa, il nuoto**, che aumentino gradualmente la frequenza cardiaca. Questo vale anche per chi è sano, ma, a maggior ragione, per chi ha qualche problema di salute come pressione alta, diabete o aritmie del cuore.

In generale si può dire che non esiste un allenamento valido per tutti, ma tutti devono trovare l'allenamento più appropriato, perché anche **l'esercizio fisico**, che può avere l'efficacia di una medicina, **può avere anche effetti collaterali se praticato in modo sconsiderato**.

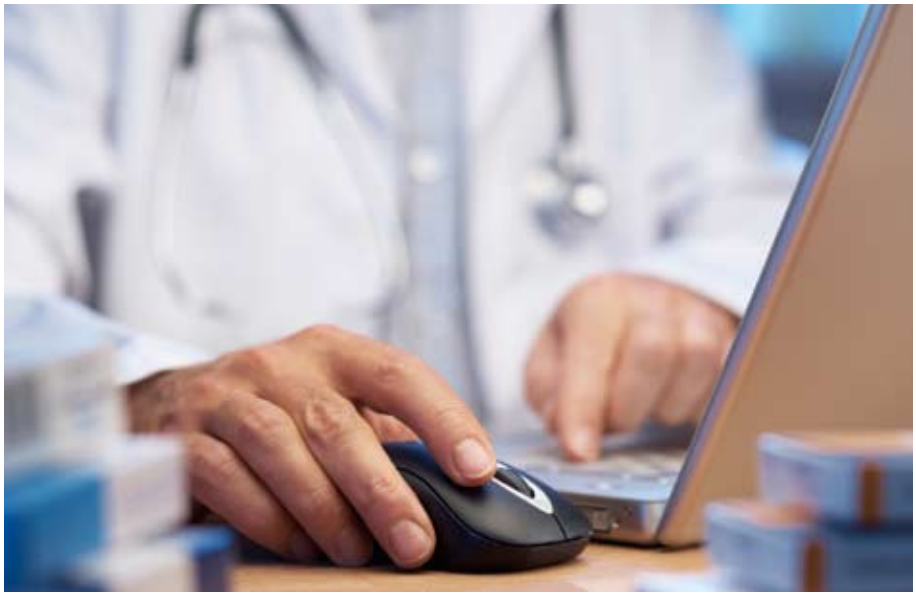
I programmi di allenamento, quindi, **vanno modulati secondo le caratteristiche individuali**, tenendo presenti patologie o lesioni precedenti e anch'essi, come la dieta, devono sempre essere impostati sulla persona, come "**un abito su misura**". Tengo ancora a sottolineare che il nostro organismo non è una macchina che possiamo spegnere e riaccendere a piacimento.

Per avere una buona e lunga durata del nostro organismo occorre imparare a "**rispettarlo**" sin dalla giovane età, con corretti stili di vita e, tra questi, ci deve essere anche la pratica di **una costante e quotidiana attività fisica personalizzata,** possibilmente eseguita all'aperto, in luoghi tranquilli, ricchi di vegetazione:tutto ciò gioverà molto anche al benessere mentale.

É stato dimostrato, infatti, che una qualunque attività fisica, purché correttamente eseguita, ha l'effetto positivo di aumentare i livelli nel sangue di **endorfine**, sostanze prodotte dal cervello, dotate di proprietà antidepressive ed euforizzanti, oltre ad avere anche effetti positivi sul sistema immunitario, rendendoci meno sensibili alle malattie.

Il check-up medico

Ultima raccomandazione: **un check-up medico** è da consigliare caldamente sia a coloro che intendono iniziare a dedicarsi all'attività sportiva sia a chi intende riprenderla dopo un periodo di lunga inattività. Oltre a poter essere valutata l'eventuale presenza di **controindicazioni per un certo tipo di sport**, potrà anche essere stabilita **una strategia di allenamento personalizzata** e, dunque, più efficace e benefica.



Trio Carbone Plus
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.
Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.
Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Depurativo Ambrosiano, che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.
Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.
L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

NUOVO DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

Un ormone naturale che migliora la qualità del sonno e quindi della vita.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia l'effetto "jet lag", sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

In queste particolari situazioni, l'assunzione di Melatonina può normalizzare i ritmi sonno/veglia, per aiutarvi a "ricaricare" l'organismo e rifornirlo di nuova energia per migliorare la qualità della vita: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, la Melatonina in gocce e in compresse a effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale compressa a due strati, bianco, a rapido rilascio, permette di riposare presto e bene, colorato, a lento rilascio, prolunga l'effetto relax.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Con **Gold Melatonina** il riposo non sarà più un problema e la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza rimarrà un ricordo del passato.

Santa Giulia

Fisioterapia - Ortopedia - Agopuntura
Omeopatia - Medicina Estetica - Dermatologia
Idrocolonterapia - Dietologia - Psicoterapia e Psichiatria

La Fleboterapia

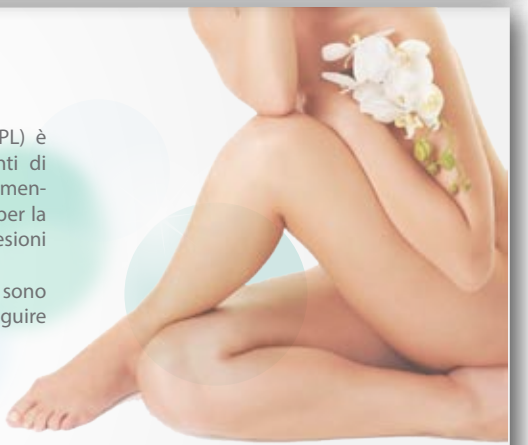
rigenerativa tridimensionale ambulatoriale, TRAP, è una metodica iniettiva che non occlude le vene ma che agisce sulle pareti dei vasi del circolo perforante e superficiale. È una "cura" della malattia varicosa, che rinforza le pareti delle vene, restringe il lume, ripristina la funzione valvolare e fa scomparire alla vista tutti i vasi visibili: vene varicose, venule e teleangectasie capillari. Le vene non sono obliterate, non sono asportate, non sono legate, ma curate

L' Idrocolonterapia

e' un trattamento delicato e indolore che attiva una profonda pulizia del colon, eliminando la flora batterica alterata e favorendo la ricrescita di quella sana. Essendo una terapia detossificante, ne trovano giovamento anche i disturbi cutanei, aumenta la vitalità e l'energia e in generale tutto il corpo migliora le sue funzioni. L'idrocolonterapia e' un presidio medico per la salute, l'estetica e il benessere dell'organismo, utile in caso di: disbiosi intestinale, stitichezza cronica e meteorismo, colon irritabile, cefalea e disturbi digestivi, candidosi vaginale ricorrente

La Luce Pulsata

ad alta intensità (dall'inglese Intense Pulsed Light - IPL) è un'apparecchiatura elettronica utilizzata per trattamenti di depilazione progressivamente definitiva e fotoringiovanimento. Il trattamento a luce pulsata può anche essere utile per la cura di inestetismi cutanei quali macchie della pelle, lesioni pigmentarie, macchie solari, couperose e rosacea.
I trattamenti, eseguiti da personale medico specializzato, sono preceduti da un'attenta valutazione clinica, al fine di eseguire trattamenti mirati ed efficaci, in piena sicurezza. Durante la seduta di luce pulsata il paziente non avverte particolari stimoli dolorosi.
L'intervallo tra le sedute ed il numero di applicazioni varia in base ai singoli casi e al tipo di problematica.



Poliambulatorio Santa Giulia
via Ugo la Malfa 24 Brescia - Tel. 030/5241856 - info@santagiuliamn.it - www.santagiuliamn.it
Dir. San: Dr.ssa Bruno M.

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

Consigli per mettere *la testa a posto*

Il segreto di bellezza valido per tutte?
Cura, taglio e colore.
Se si rispetta questa formula, i capelli sono sempre perfetti.

A dirlo **Sam Mcknignt**, hair stylist inglese da vent'anni parrucchiere di fiducia di molti vip.
Lo era di **Lady D** e oggi di **Lady Gaga**, passando da **Nicole Kidman**, **Uma Thurman** e **Kate Moss**.

Il colore

Il colore deve essere chic, minimal e raffinato; a trenta come a quarant'anni una donna può osare. Così potrà provare il caschetto rosso mogano, l'ondulato biondo champagne con meches rame o la chioma extra lunga tutta scalata o il corto assimetrico bruno "graffiato" di rosso.
E quando non si ha tempo di andare in salone per fare il colore? Acquistate **in farmacia una tinta per capelli**, sicuramente verrà esaudita la vostra richiesta di sicurezza e la ricerca di una vasta gamma di colori.
L'applicazione? Consiglio di farvi aiutare da un'amica e perchè no... da vostro marito.

Un po' di scienza

Il cuoio capelluto ricopre la scatola cranica. Si distingue dalla pelle che ricopre le altre parti del corpo per l'abbondanza della sua vascolarizzazione, innervazione e per la densità delle sue ghiandole sebacee e sudoripare.
Il nostro cuoio capelluto è ricoperto da 100.000 /150.000 capelli. Il capello è una formazione cilindrica cheratinizzata, impiantata nel derma e fuoriesce dall'epidermide attraverso il follicolo pilifero. Ad ogni caduta di un capello alcune cellule della "banca del capello" si liberano per formarne uno nuovo nel medesimo punto.
Ognuno dei nostri capelli ha un preciso ciclo di vita, diviso in 3 fasi:

- fase di crescita (**Anagen**) dura da 3 a 6 anni
- fase di riposo (**Catagen**) dura 3 settimane
- fase di eliminazione (**Telogen**) dura circa 3 mesi

In condizioni normali abbiamo **l'85% dei capelli in fase di crescita**, il 5% in fase di riposo ed il restante 10% in fase di eliminazione. E' raccomandato tornare ad imparare "le buone maniere" per trattare i capelli: lavarli, spazzolarli e asciugarli nel modo corretto aiuta a renderli **più lucidi e forti**.

Cento colpi di spazzola

I capelli vanno **spazzolati dolcemente**, mattino e sera, **per un minuto**. L'ideale è stare a **testa in giù** e partire dalla nuca verso la fronte, poi dai lati verso la cima del capo. Se i capelli sono molto lunghi o ricci, è meglio iniziare dalle punte per non spezzarli. Meglio evitare

lo spazzolamento quando sono bagnati, perchè sono più fragili e **si potrebbero spezzare**. Perchè spazzolare i capelli è importante? Perchè con questo gesto **si stimola la microcircolazione del cuoio capelluto**, favorendone l'ossigenazione e, poi, perchè vengono in questo modo **eliminate le impurità e le cellule morte.** Naturalmente spazzolare i capelli non è sufficiente per togliere tutte le impurità e, quindi, è necessario **lavarli spesso**. La scelta dello **shampoo** è fondamentale e, perciò, è necessario **rivolgersi al farmacista**, quando ci sono problemi particolari da risolvere. Dopo lo shampoo è necessario applicare u**n dopo-shampoo** e ogni 7/10 giorni **una maschera rigenerante**. Anche gli strumenti devono essere adeguati: la spazzola non deve essere di metallo o di plastica, meglio investire su un modello **con setole naturali**. Ogni settimana è bene **lavarla con acqua e sapone**.

Anche i capelli invecchiano

Con il passare degli anni la capigliatura **perde corposità e vigore**, i capelli diventano sottili, porosi e radi e si spezzano facilmente. Viene a mancare una proteina fondamentale, **la cheratina**, che li mantiene forti ed elastici. In questa fase l'organismo non è più in grado di assimilare i minerali e le vitamine necessari per la sintesi di questa sostanza. **In farmacia** sono disponibili i**ntegratori a base di cisteina e metionina** con l'aggiunta di **ferro, zinco e biotina**. Per rilanciare la crescita e rigenerare i bulbi si può ricorrere anche all'utilizzo di **shampoo e fiale per uso topico**, che stimolano **la microcircolazione**. I laboratori di ricerca più avanzati propongono formule in grado di rigenerare i capelli "maturi": vengono utilizzate sostanze in grado di **riempire e ridensificare** la fibra capillare nei punti dove è danneggiata e alterata. Molto utili **shampoo e siero a base di cheratina vegetale**, che penetrano nel cuore delle fibre e creano una rete di sostegno.

L'idratazione

Strapazzati dai trattamenti chimici o meccanici (piastra o phon), i capelli diventano opachi. Il primo passo è **l'idratazione** attraverso l'utilizzo di sieri o balsami, che vanno applicati sulla lunghezza e sulle punte, ma non alla radice dove il sebo naturale già provvede all'idratazione.

L'alimentazione

Quando i capelli sono sottili ed opachi, è il momento di addottare **una dieta ricca di proteine e cibi antiossidanti.** A colazione è da preferire **latte di soia con muesli** oppure **uno yogurt con mandorle e una banana** da accompagnare **al succo d'arancia**, che favorisce l'assorbimento del ferro. A pranzo e cena non devono mancare **broccoli**, **spinaci** ed **insalata a foglia verde** da accompagnare a **salmone, frutti di mare, carne rossa o pollo.**

BELLEZZA

dott.ssa **Giovanna Saleri**
farmacista

Le caratteristiche *dell'epidermide maschile*

La pelle dell'uomo si differenzia fisiologicamente da quella della donna ed è per questo che necessita di trattamenti diversi. Innanzitutto è **più spessa** (circa il 20% in più, poiché lo strato corneo presenta un maggior numero di stratificazioni cellulari), ha le ghiandole sebacee di dimensioni doppie rispetto a quelle della donna e, inoltre, il derma è più ricco di collagene, fattore che la rende più tonica e meglio idratata. Un'altra differenza fondamentale è **l'acidità della pelle**, che rende la pelle dell'uomo più protetta dalle infezioni batteriche rispetto a quella della donna. Un'altra differenza sostanziale è che la pelle dell'uomo **invecchia molto più tardi** (le prime rughe appaiono verso i 40 anni, quando cala la produzione di testosterone), anche se, di contro, **l'invecchiamento è molto più rapido**: il calo del testosterone si ripercuote sul metabolismo, sul sistema cardio-vascolare, sul cervello, sui muscoli, sulle ossa, sulla cute ed il maggiore spessore dell'epidermide fa sì che le rughe **siano ancora più visibili e profonde.**

Prodotti specifici

Un'altra caratteristica dell'epidermide maschile è data dalla presenza di **un sistema pilifero molto sviluppato**, che obbliga l'uomo alla rasatura. Questo gesto, molto spesso quotidiano, **può alterare la barriera fisiologica cutanea** causando microtraumi locali, associati a fastidiosi arrossamenti e irritazioni. Tutto ciò contribuisce, inoltre, **ad accelerare il processo di disidratazione** rendendo la pelle del viso, giorno dopo giorno, sempre più sensibile e reattiva. Da qui la necessità di utilizzare quotidianamente **trattamenti specifici** che diano una sferzata di energia alla pelle per proteggerla dalle aggressioni esterne rispettandone il film idrolipidico di superficie. Per fortuna oggi la cosmetologia offre all'universo maschile una serie di prodotti per tutte queste esigenze. **In farmacia** si possono trovare schiume da barba, creme detergenti per il viso e per il corpo, trattamenti dopo barba, creme antirughe per il viso e anche creme specifiche per il contorno occhi. La texture dei prodotti maschili, di solito, è molto leggera ed asciutta, perché gli uomini non amano la sensazione di pelle che "appiccica".

Lo stile di vita

Importante, poi, anche per l'uomo così come per la donna, al fine di ritardare il più possibile gli effetti dell'invecchiamento cutaneo, la necessità di seguire **alcune regole fondamentali**: condurre uno stile di vita sano, limitare il consumo di alcol, non fumare, proteggersi dai raggi UV, fare attività fisica in maniera costante.

Visualizzazione grafica dei dati sullo strumento

Semplice e completo

Elegante e discreto

BGStar,® per gestire il diabete con semplicità.

BG★STAR®

BGStar® è un glucometro che offre dati completi e di semplice lettura. Grazie a BGStar® è possibile prendersi cura del diabete in modo sereno e consapevole.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. BGStar® è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 03/08/2011.

www.bgstar.it

Chiedi consiglio al tuo farmacista

Assistenza Clienti
800-131212
Disponibile dalle 7 alle 22, 7 giorni su 7
solo per domande di tipo tecnico
sull'utilizzo del dispositivo medico

SANOFI

BELLEZZA

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Coccole
per la pelle stressata

Dopo le vacanze estive la pelle ha bisogno di maggiori attenzioni.

Dopo l'estate **la pelle è molto stressata e disidratata** a causa di molte situazioni climatiche che l'hanno aggredita in modo significativo. Durante il periodo estivo la nostra pelle viene esposta in maniera prolungata **ai raggi del sole** e spesso viene colpita **dal vento, dalla salsedine e dalla sabbia**. Questi eventi sono molto più frequenti nel periodo estivo, perché noi trascorriamo molto tempo all'aria aperta. Purtroppo tutte queste situazioni impoveriscono la nostra pelle e accelerano il processo di invecchiamento cutaneo.

Cosa fare

Per questo motivo, dopo l'estate, bisogna correre ai ripari e prendersi cura della propria pelle, per rigenerarla e riportarla ai corretti livelli di idratazione. Alla base di un buon recupero c'è sempre l'alimentazione. Frutta e verdura sono i nostri migliori alleati. E' necessario mangiare **almeno cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura** (in particolare carote, pomodori, arance). In seconda battuta vi consiglio di evitare docce bollenti e bagni troppo lunghi. La nostra pelle, ancora non bene idratata, ha difficoltà a sopportare sbalzi di temperatura troppo intensi. Per non aggredirla, evitate che la temperatura dell'acqua superi i 37° gradi e non rimanete a mollo oltre i 20 minuti. **Esfoliate regolarmente la pelle**, almeno una volta alla settimana, per liberarvi dalle cellule morte, che impediscono alla pelle di assorbire adeguatamente creme e trattamenti che in questo periodo dovranno essere quotidiani. **Le creme** da preferire per favorire una giusta rigenerazione devono essere **ricche, nutrienti e molto idratanti**, per compensare il corretto equilibrio di idratazione e per proteggere la pelle da successive aggressioni meteorologiche: intemperie, freddo e vento invernali. La nostra pelle richiede prodotti cosmetici specifici per ogni stagione!

Gli integratori

Per ottimizzare il processo ripartivo della pelle, è molto importante proporre alla nostra pelle anche degli **integratori salutistici**, particolarmente adatti ad accelerare il recupero dei tessuti disidratati e stressati da tutti i fattori climatici estivi. Una buona integrazione **con Omega3 e Omega6**, associata a

Vitamina E, oltre a migliorare anomalie del sistema cardiovascolare, può regolarizzare il "turn-over cutaneo", che durante il periodo estivo è stato sottoposto ad una notevole accelerazione per rigenerare la nostra pelle, profondamente sfiancata dall'azione disseccante dei raggi solari. Prima di affrontare le temperature rigide invernali, è anche opportuno aiutare la nostra pelle a rinforzarsi, assumendo **integratori a base di acido jaluronico e collagene**, componenti fondamentali del nostro tessuto connettivo. Per completare una valida integrazione della nostra pelle dopo lo "stress" estivo, vi suggerisco anche di assumere **resveratrolo a dosaggi piuttosto alti**. Gli ultimi studi, effettuati su questa sostanza, hanno evidenziato una sua notevole **azione antiossidante**, in grado di inibire la formazione di radicali liberi e di rallentare la conseguente ossidazione cellulare.

Per una pelle giovane ed elastica

Penso di avervi chiarito che, dopo il periodo estivo, **la nostra pelle ha bisogno di notevoli attenzioni** e il nostro comportamento nei suoi confronti deve essere molto accurato e preciso, per riportarla al suo giusto equilibrio di idratazione ed elasticità. Questo corretto bilanciamento **ritarda e diminuisce il processo fisiologico dell'invecchiamento cutaneo**.

PREVENZIONE

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia

Attenzione all'uso *del sale*

Agli italiani piace mangiare ***troppo salato!***

Con la parola "sale", nel linguaggio comune, si intende **il sodio cloruro**, ovvero sale da cucina o sale marino. **Sale e sodio vengono spesso usati come sinonimi, mentre, in realtà, non lo sono.** Nelle etichette alimentari si trova di frequente indicata la quantità di sodio presente nel prodotto, che non è l'equivalente di sale presente.
1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale, quindi, se si conosce il quantitativo di sodio e si vuole risalire al corrispettivo in sale, basterà **moltiplicare** 2,5 x i grammi di sodio conosciuti, mentre se si conosce il quantitativo di sale e si vuole il corrispettivo di sodio, basterà **dividere** i grammi di sale conosciuti per 2,5.

Un po' di storia

L'uso del sale fa la sua comparsa all'epoca dell'**età neolitica**, quando la sua introduzione in agricoltura trasformò profondamente lo stile di vita dell'uomo. Le modificazioni avvenute nell'alimentazione a seguito dell'ampio consumo di cereali coltivati (poveri di sale), ma soprattutto **il bisogno di conservare a lungo**, mediante salatura, le derrate alimentari deperibili (carne e pesce) influì nella diffusione del cloruro di sodio. Fu, però, in epoche successive che si ebbe quella trasformazione del "**gusto**", che lo rese indispensabile come "**sapore**" e lo introdusse nelle preparazioni e nella cottura dei cibi.

*Già nell'**Antica Roma** venivano usate **le saline**, presso Ostia, per la produzione del sale, che attraverso la via Salaria veniva esportato nelle varie località del mondo conosciuto.*

Le funzioni

Il sodio è naturalmente presente negli alimenti e si trova in quantità maggiore in quelli **di origine animale** sotto forma di sodio cloruro. Il sodio nel corpo umano svolge la funzione di antagonista del potassio ed è un componente essenziale dei liquidi extracellulari ed in quantità minore dei liquidi intracellulari e delle ossa.

*Il sodio, inoltre, tra le tante funzioni che svolge, **interviene nel mantenimento della pressione osmotica**, protegge il corpo dall'eccessiva perdita di liquidi, regola il volume dei liquidi extracellulari e la permeabilità delle membrane cellulari.*

Il contenuto corporeo medio di sodio nelle persone normali adulte è di **92 grammi**, mentre il fabbisogno giornaliero non supera i 460 milligrammi al dì.

Troppo sale nel piatto: i rischi

Variazioni della concentrazione plasmatica di sodio producono **ripercussioni importanti sulla pressione osmotica del plasma**. Secondo i più recenti studi il consumo medio giornaliero tra la popolazione adulta è, infatti, di 10,9 grammi per gli uomini e 8,6 g per le donne, quando, invece, la media, raccomandata dall' OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), è di **5 grammi di sale al giorno**.

Una dieta ricca di sodio è spesso legata alla comparsa dell'**ipertensione**, una condizione dismetabolica che, se non adeguatamente trattata, determina un aumento del rischio delle malattie cardiovascolari.

*Secondo stime riportate dall'OMS il **62% dei casi di ictus cerebrale ed il 49% dei casi di cardiopatia ischemica** sono attribuibili all'ipertensione arteriosa.*

Alimenti ricchi di sodio		Milligrammi di sodio x 100 g di alimento
insaccati	prosciutto crudo	2600
	salame	1600
	coppa	1500
	prosciutto cotto	700
formaggi	taleggio	870
	grana	700
	emmenthal	450
preparati	patatine fritte	1070
	pizza	750

Molti studi, effettuati nel corso degli anni, hanno evidenziato che limitare il consumo del sale non previene l'ipertensione, **ma può contribuire all'abbassamento della pressione sanguigna, linea, questa, che dovrebbe essere seguita anche dalle persone sane.**

Il sale "aggiunto" e quello "nascosto"

É molto importante anche distinguere **l'apporto discrezionale** di sale (che è sotto il controllo del consumatore) da quello **non discrezionale** (sale contenuto naturalmente negli alimenti più quello aggiunto nei processi industriali). Si è così potuto stabilire che in tutti i Paesi con uno sviluppo socio-economico più avanzato, mentre la quota di sodio presente "naturalmente" negli alimenti è bassa, un terzo del consumo di sodio abituale deriva dalla **quantità di sale aggiunto** in cucina o a tavola, e oltre la metà è costituito dal **sale aggiunto nel confezionamento industriale dei prodotti alimentari**.

Contenuto naturale di sodio di alcuni alimenti

verdure	melanzane	26
	patate	7
	pomodori	6
	finocchi	4
frutta	ciliegie	3
	fragole	2
	mele	2
	banane	4
carne	vitello	89
	pollo	70
	maiale	76
	bovino adulto	40
pesce	cozze	290
	gamberi	146
	sogliola	120

Il consiglio del farmacista

In questo contesto **il farmacista** può rivestire un ruolo importante **sia nella prevenzione che nell'educazione** dei propri pazienti ad assumere **un sano stile di vita**, consigliando di:

1. *aumentare il consumo di frutta e verdura;*
2. *ridurre al minimo l'aggiunta di sale nelle pietanze;*
3. *limitare il consumo della carne rossa a 3 volte alla settimana;*
4. *aumentare il consumo del pesce ricco di omega 3 (tonno e salmone);*
5. *autocontrollo sul consumo dei formaggi troppo salati e delle bevande zuccherate;*
6. *ridurre il consumo degli alimenti conservati nel sale (insaccati, lattine, scatolami);*
7. *moderare il consumo degli alcolici (2 bicchieri di vino al dì).*

IL MIX PERFETTO
PER UN INTESTINO IN REGOLA.

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO
I Consumatori Premiano l'Innovazione
2012

YOVIS REGOLA. Finalmente fibre e fermenti lattici probiotici insieme contro irregolarità intestinale, gonfiore e pesantezza. Una sinergia unica studiata per ritrovare e mantenere nel tempo la regolarità intestinale: le fibre solubili vegetali fruttoligosaccaridi favoriscono il transito intestinale, aiutando in caso di senso di costipazione, gonfiore e pesantezza, mentre i fermenti bifidobacterium BB12® riequilibrano la flora batterica, indispensabile per mantenere nel tempo la regolare funzionalità intestinale. Yovis Regola è alla vaniglia ed è in pratiche bustine da portare sempre con sé. **In farmacia.**

WWW.YOVISREGOLA.IT

sigma-tau

Ricerca di mercato GPMI© su una pre-selezione di prodotti innovativi presenti nella grande distribuzione italiana, condotta da TNS Italia su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a settembre 2011. www.prodottodellanno.it cat. integratori alimentari.

dott.ssa **Antonella Tanzariello**
Biologa Nutrizionista

dott.ssa **Manuela Montessori**
Psicologa

Fame nervosa: strategie per sorprenderla *e metterla al tappeto!*

*Il **cervello** - ormai lo sappiamo - comanda il nostro corpo. Gli **stati d'animo** e le **emozioni** si tramutano in **sintomi fisici**: l'improvviso istinto di **mangiare in eccesso**, correlato a particolari stati emotivi, la cosiddetta "**fame nervosa**", così come il bisogno di "**correre in bagno**" in seguito a situazioni stressanti o la sensazione di "**chiusura allo stomaco**" in situazioni ansiose, è conseguenza di un'interazione tra il sistema nervoso e l'apparato digerente.*

E' importante imparare a distinguere la **fame nervosa** dalla **fame fisiologica** fin dal loro insorgere; infatti, nonostante possano essere considerate in modo simile, la fame fisiologica è alla base del nostro sostentamento, mentre la fame nervosa ha come unico effetto **l'aumento eccessivo del peso** e, quindi, il peggioramento della nostra salute.

Quali sono i segnali che ci permettono questa distinzione?

La **fame fisiologica** è una sensazione controllata dal cervello tramite la **leptina**, l'**insulina** e la **colecistochinina**, che controllano la sazietà e la **grelina**, che, invece, controlla la fame.

- **La leptina** (dal greco leptos, snello) è un ormone codificato dal gene dell'obesità (Ob), che viene prodotto dal tessuto adiposo e ne inibisce la crescita tramite la diminuzione dell'appetito quando le riserve lipidiche aumentano. Normalmente i livelli di leptina aumentano dopo i pasti (in particolare se ricchi di grassi e zuccheri) e si riducono nel digiuno.
- **La colecistochinina**, che è, invece, prodotta dal duodeno dopo un pasto ricco, stimola la secrezione del succo pancreatico contenente enzimi digestivi, favorisce il passaggio della bile e del succo stesso nell'intestino, concorre alla secrezione di **insulina** e fornisce un importante segnale di sazietà dando uno stop all'ulteriore assunzione di cibo.

Dopo il pasto, quindi, la colecistochinina stimola il pancreas a liberare insulina, il tessuto adiposo pro-

duce leptina e, all'arrivo di questi segnali, il cervello dà la sensazione di sazietà.

- Allo stesso modo, prima dei pasti, e fino a circa un'ora dopo, il cervello comunica la sensazione di fame stimolando le cellule sul fondo dello stomaco che producono **la grelina**, l'ormone complementare della leptina.

*La **fame fisiologica** nasce, quindi, **piano** ed **aumenta gradualmente** con la secrezione degli ormoni e, una volta soddisfatta, dopo circa un'ora, è interrotta da altri ormoni con la sensazione di sazietà.*

La **fame nervosa**, invece, scoppia **all'improvviso** con **un'elevata intensità**, è difficilmente sopportabile e richiede **un'immediata soddisfazione di cibo**; a differenza della fame fisiologica non è calmata dalla sazietà, perché deriva da un **bisogno psicologico** ed il suo impulso continua fino all'esaurimento della fonte di natura emotiva che l'ha scatenata.

Come sconfiggere, quindi, la fame nervosa?

Dal punto di vista fisiologico e nutrizionale è possibile **prevenire** ed **iniziare a controllare** la fame nervosa, imparando a mettere in atto alcune semplici **azioni quotidiane**.

- **Mangiare meno e più frequentemente**: con 5 pasti al giorno è mantenuto costante il livello di zuccheri nel sangue ed il senso di fame è attenuato.
- **Non saltare mai i pasti**: saltare i pasti principali causa nervosismo ed una fame difficile da placare.
- **Aumentare l'apporto calorico a colazione**: ormai riconosciuto come il pasto più importante del giorno, senza la colazione l'energia viene a mancare e si arriva a pranzo con una fame da lupi!
- **Mangiare tanta verdura**: aiuta a raggiungere la sazietà aumentando la quantità di cibo introdotto con un valore molto basso di calorie.
- **Mangiare cibi integrali**: hanno meno calorie e sono ricchi di fibre.
- **Bere molto**: l'acqua riempie, depura l'organismo e tiene anche a bada lo stomaco.
- **Mangiare lentamente**: la sazietà arriva dopo circa un'ora e poi...il cibo è meglio gustarlo, no?
- **Condurre una vita regolare**: dormire bene almeno 7-8 ore a notte; la mancanza di sonno può causare problemi agli ormoni dell'appetito.

Il rapporto tra cibo ed emozioni

Dal punto di vista **psicologico** il rapporto tra **emozioni e cibo** è ancora in fase di studio, tuttavia è ormai certo che la maggior parte delle persone, che mangiano in modo emotivo, non sia impotente di fronte ai propri comportamenti alimentari: la fame nervosa non è, infatti, una malattia, non è correlata ad un tratto innato e debole del carattere e non è nemmeno una dipendenza. Il problema consiste solitamente in un **mancato riconoscimento emotivo** o in una bassa tolleranza alla sperimentazione di **determinate emozioni positive e/o negative**, solitamente derivanti non solo da una modalità appresa di vivere e affrontare **eventi stressanti**, ma anche dalla sperimentazione di una **dieta restrittiva** non adeguata. Si tratta, quindi, di focalizzare l'attenzione su questi aspetti, imparando a:

- riconoscere, identificare e provare **le emozioni** attraverso **l'ascolto di sé**;
- acquisire le **capacità di gestirle**;
- applicare tali abilità nelle particolari situazioni fino a **renderle automatiche**.

Le tecniche per gestire la fame nervosa

Ecco alcune **tecniche**, che possono aiutare nella gestione della fame emotiva:

- **Fate chiarezza**: imparare a riconoscere la specifica emozione che precede l'atto del mangiare, assegnandole un nome (noia, rabbia, ansia) ed identificando le sensazioni (stomaco vuoto o aggrovigliato, stanchezza) ed i pensieri associati ad essa (ad esempio: "Non so resistere ai dolci").
- **Aspettate**: le emozioni, dopo aver raggiunto un certo livello, diminuiscono naturalmente e con esse solitamente anche la fame nervosa. Fermarsi ad osservare cosa succede potrà permettervi di scoprire che in poco tempo la sensazione scompare così com'è arrivata.
- **Rilassatevi**: imparare tecniche per rilassarsi può contribuire a diminuire la tensione emotiva; ad esempio un metodo molto semplice può essere quello di inspirare ed espirare lentamente, contando fino a quattro in ogni fase e pensando esclusivamente al respiro per almeno tre minuti.
- **Distraetevi**: costruirsi un elenco di attività da svolgere in sostituzione all'assunzione di cibo e metterle in pratica al sorgere delle prime sensazioni, o meglio, prima che insorgano! Fare una passeggiata, una telefonata, una partita a carte, una chiacchierata, una doccia, giocare con i figli, curare l'orto, fare pulizie, dedicarsi ad un hobby… qualsiasi cosa che v'impegni in modo piacevole ed attivo.

- **Trasformate i pensieri "ingrassanti" in pensieri "dimagranti"**: imparare ad ascoltare ed a modificare la voce interiore può aiutare a cambiare le credenze su di sé e sul mondo esterno. La frase: "Non posso resistere ai dolci" può diventare: "Potrei mangiare il dolce, ma poi mi sentirei gonfia e insoddisfatta di me stessa, ora posso farcela pianificando altre attività quando sono in ansia e so che mi viene fame".

promozioni valide fino al 31.10.2012 e non cumulabili con altre iniziative in corso

Finita l'estate la pelle è solitamente disidratata e inaridita: SCRUB o ENERGY RELAX per esfoliare e aiutare il ricambio cellulare.
Trattamento HYDRADERMIE o MASCHERA VISO: per rinnovare le cellule ed idratare a fondo il viso con effetto antiage

RIGENERA

1 Scrub Corpo
1 trattamento HYDRADERMIE D.J.
1 Crema Idratante

~~€ 152,00~~ euro **137**

THERME RIGENERA

1 trattamento ENERGY RELAX drenante-esfoliante
1 Maschera viso termale
1 Crema Idratante

~~€ 98,00~~ euro **88**

pacchetti beauty in promozione a:

CENTRO ESTETICO DELLE TERME DI BOARIO

informazioni e prenotazione trattamenti al: Tel.0364.525011

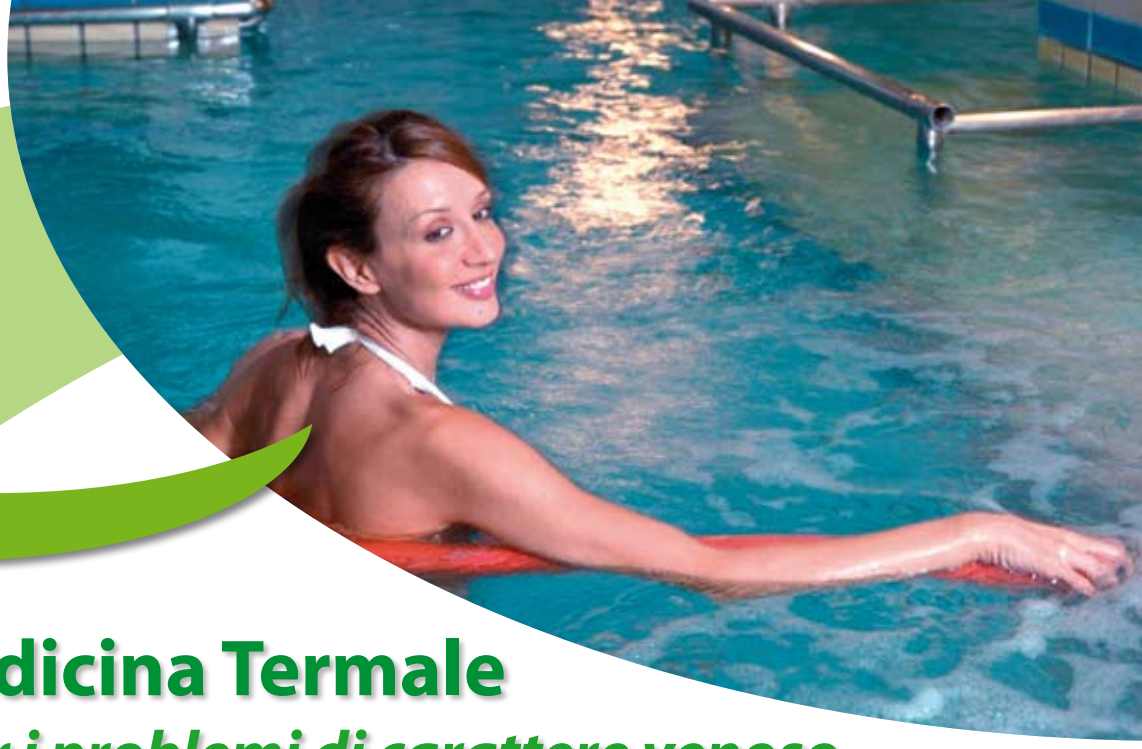
BOARIO

TERME DI BOARIO

La Fabbrica della Salute

Terme di Boario P.le delle Terme, 3 - Boario Terme (BS) www. termediboario.it - info@termediboario.it

Consegnando questa pagina abbinata all'acquisto di un pacchetto in promozione riceverai un regalo firmato "Terme di Boario"



La Medicina Termale

utile per i problemi di carattere venoso

Il trattamento delle patologie vascolari è efficace per tutti quei disturbi relativi ad **arterie, vene e vasi linfatici**: capillari visibili, senso di pesantezza, gonfiori, formicolii e bruciori agli arti inferiori sono solo gli effetti più evidenti ed iniziali di **una serie di patologie che possono sfociare in malattie ben più gravi** se non curate in tempo.
La popolazione femminile è la più soggetta ad incorrere in questo tipo di disturbi a causa di condizioni fisiologiche (tipo la gravidanza), o comportamentali (posture scorrette, abbigliamento eccessivamente attillato, utilizzo di scarpe con tacchi vertiginosi) che accentuano il problematico ritorno venoso. **Soffre di insufficienza venosa più del 25% della popolazione italiana**. Il trattamento è suggerito **anche dopo traumi** che prevedono lunghi o medi periodi di immobilizzazione.

I camminamenti vascolari

Per tutti coloro che soffrono di problemi di carattere venoso **la Medicina Termale** consiglia i cosiddetti **camminamenti vascolari**, che consistono in lunghe passeggiate **in vasche di acqua Termale Antica Fonte**. Nelle vasche sono presenti degli idrogetti a differente pressione che **aiutano a drenare i liquidi che ristagnano sotto pelle.** L'acqua solfato-bicarbonato-calcica-magnesiaca utilizzata è, notoriamente, rilassante, defaticante, coadiuvante nel trattamento antiflogistico e svolge un'azione antiinfiammatoria e disinfettante.
I camminamenti vengono effettuati sotto stretto controllo di personale qualificato, che indicano ai pazienti movimenti ed esercizi da effettuare con gli arti inferiori immersi nell'acqua. Tale percorso **tonifica i muscoli**, mentre **l'idromassaggio esplica un'azione drenante**, che, unita alla variazione di temperatura, dovuta al passaggio da una vasca di acqua calda ad una vasca di acqua fredda, costringe i capillari ad un continuo dilatarsi/restringersi, utile a mantenerli **attivi ed elastici**.
E' consigliato, dopo il percorso vascolare, effettuare **un trattamento linfodrenante**, che ne potenzia la cura.
Il tempo di applicazione della cura più idoneo è di circa **20-25' per ciascuna delle 12 sedute totali**, una al giorno con un'interruzione al 7° giorno; ottimale sarebbe **ripetere il ciclo di cure due volte l'anno.**

Il consiglio dello Specialista

E' indispensabile essere seguiti da **terapisti e medici specialisti** prima di sottoporsi a questo tipo di cure termali. Alle Terme di Boario il paziente viene preventivamente ed accuratamente valutato da una preparata équipe medica di visitatori termali e da uno specialista Angiologo, che sottoporrà il paziente ad un'accurata valutazione flebologica, con eventuale valutazione strumentale.

PROCTOLYN®
Integra Plus

NOVITÀ

Per il naturale benessere del plesso emorroidario

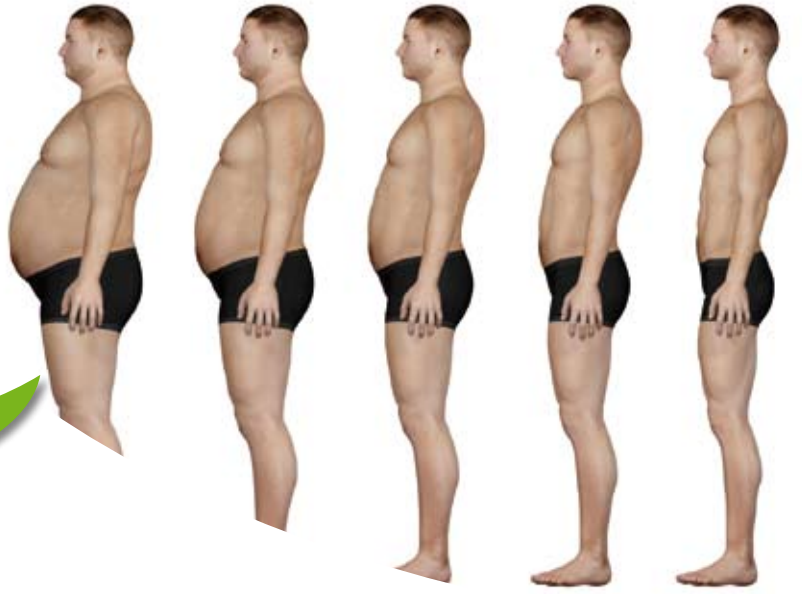
PROCTOLYN® Integra Plus
14 buste da 4 g
Favorisce la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario
Integratore Alimentare con Diosmina, Ruscus Aculeatus, Rutina e Vitis Vinifera (OPC) con edulcorante
RECORDATI OTC
PROCTOLYN® Integra Plus

*Da Recordati la combinazione di **Diosmina**, **Ruscus Aculeatus**, **Rutina** e **Vitis Vinifera** per favorire la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario*

- 1 sola bustina al giorno
- Sapore gradevole
- 800 mg di bioflavonoidi
- Azione antiossidante

RECORDATI *OTC*

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.



BENESSERE

prof. **Enrico Filippini**
Professore a contratto in "Nutrizione clinica" - Roma

Obesità,
un problema da risolvere

Ecco pochi, sintetici frammenti di una mia lunga riflessione, pubblicata su un'autorevole rivista nazionale di medicina estetica.

Numeri sempre più preoccupanti

L'Organizzazione Mondiale della Sanità prevede che entro il 2015 circa **2,5 miliardi di adulti saranno sovrappeso** e saranno **700 milioni gli obesi**.
In Europa l'obesità è **triplicata** negli ultimi 20 anni, circa metà della popolazione adulta è sovrappeso, con il 20-30% di obesi.
Quando affermo che l'esperto in Dietologia in realtà è anche diabetologo, cardiologo e oncologo, è perché circa l'80% dei pazienti affetti da **diabete**, ma anche il 35% di coloro che sono affetti da **patologie ischemiche** o il 14-20% dei **malati di cancro** potrebbero essere prevenuti, se non esistesse l'obesità.

Le terapie dimagranti

Le modalità d'intervento consistono semplicemente nelle **modificazioni dello stile di vita** (restrizione calorica e esercizio fisico) con l'eventuale aggiunta di **supporto farmacologico**.
Per la restrizione calorica grossi passi in avanti sono stati compiuti, soprattutto negli ultimi 10 anni, ed hanno permesso di raggiungere obiettivi prima inimmaginabili, soprattutto **con le diete vlcd**, che hanno perfezionato l'originale teoria di Blackburn. Lo specialista riesce ad effettuare **terapie dimagranti rapide, efficaci ed innocue** (quando applicate da medici esperti) utilizzando pasti proteici di altissima qualità e palatabilità.
Interessante la nuova interpretazione della vlcd, che si sviluppa **in 5 fasi o step**: nelle prime due, chetogeniche, attraverso un'alimentazione **normoproteica**, ma anche fortemente **ipolipidica e ipoglucidica**, si ottiene una perdita di peso veloce, ma con un diminuito o assente senso di fame.
Progressivamente, dopo un periodo che va dai 15 ai 30 giorni, **si reintroducono i carboidrati** e si entra nelle fasi di transizione prima e mantenimento dopo.

La componente genetica

Purtroppo, in realtà, la pratica clinica quotidiana, ma anche l'evidenza scientifica ci indicano che la propensione allo sviluppo di obesità, per un'alta percentuale di casi, **è determinata geneticamente**.
Esiste un sistema di controllo fisiologico, che influenza l'equilibrio energetico e tende a mantenere il peso entro variazioni limitate (pochi chili).

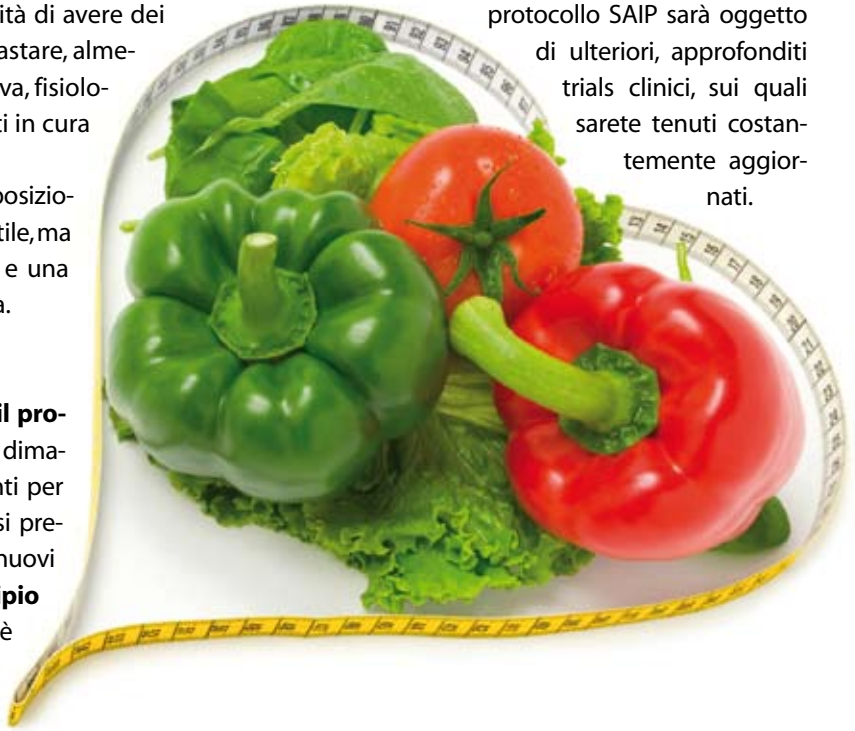
Ovvio, quindi, che, ad ogni perdita di peso, soprattutto da parte dell'obeso, ma anche nei sovrappesi severi, si contrappongano risposte compensatorie genetiche, ma anche fisiologiche. E come avviene questo? Principalmente con **l'aumento della fame** e, soprattutto, **con la diminuzione del metabolismo**.

A ciascun caso il suo protocollo specifico

La conoscenza di questi processi, e soprattutto il loro cattivo funzionamento, o l'alterazione anche genetica di questi, **mettono in discussione quel modello standard, unico e indiscutibile**, che fa della restrizione calorica, esercizio fisico e modificazioni comportamentali, l'unica soluzione possibile ai problemi dell'obeso. Ben venga l'alimentazione controllata; auspichiamo un modello alimentare, comportamentale, fisico che sia il più sano e corretto possibile, ma…riflettiamo sulle conseguenze che tutti abbiamo davanti agli occhi per aver usato lo stesso metro, lo stesso termine di paragone per tutti. **Non è più possibile applicare lo stesso protocollo comportamentale-terapeutico** per chi ha esclusivamente blande problematiche estetiche rispetto, invece, a chi è sovrappeso, oppure obeso.
Da qui si è sempre sentita la necessità di avere dei **farmaci adatti**, che potessero contrastare, almeno in parte, questa reazione adattativa, fisiologica e spesso patologica, dei pazienti in cura dimagrante.
Il gold standard di un farmaco a disposizione degli specialisti dovrebbe essere utile, ma anche ricco di letteratura scientifica e una storia clinica, che ne attesti l'innocuità.

Il progetto SAIP

Nasce da tutto quanto sopraddetto **il progetto SAIP** : fornire cioè alla terapia dimagrante in 5 step tutti quegli strumenti per contrastare le principali insidie, che si presentano durante il percorso. Con i nuovi integratori è stato utilizzato **il principio della biofarmaceutica vegetale**, cioè la resa farmacologica e clinica di derivati vegetali altamente standardizzati e titolati. L'ampia documentazione dei principi attivi ci permette stabilità nel tempo e ripetibilità del prodotto, ben adattandosi alla necessità dei trials clinici. I limiti all'alta biodisponibilità sono stati superati con **la tecnica della fitosomizzazione** (utilizzando un fosfolipide complessato con l'estratto), aumentando l'assorbimento anche di tre volte rispetto ad un altro estratto!
Le forme farmaceutiche sono state create per modulare i rilasci in base alle variabili tempo e ph, in modo da trasportare correttamente e indenne l'estratto nel sito di assorbimento, senza subire trasformazioni durante il percorso (ricordiamo, per esempio, le difficoltà del passaggio gastrico).
Con **i biofarmaci di nuova generazione** accompagnamo tutti gli step della terapia dimagrante, soprattutto quelli legati all'aumento di fame e del metabolismo, con la finalità, certo, di migliorare la compliance al programma dietetico, ma soprattutto **per permettere ai pazienti di mantenere i buoni risultati ottenuti nel tempo.**
Nonostante gli estratti usati abbiano, uno per uno, la loro personale storia scientifica, tutto il protocollo SAIP sarà oggetto di ulteriori, approfonditi trials clinici, sui quali sarete tenuti costantemente aggiornati.



Studio dentistico
Dr. Amedeo Zirilli
Via G. Garibaldi, 50
25060 Rezzato
Tel. 030 2792590

BENESSERE

dott. **Amedeo Zirilli**
Medico Chirurgo Odontoiatra

L'implantologia *oggi*

L'implantologia è il ramo dell'odontoiatria che studia le tecniche di posizionamento degli impianti endossei per riabilitazioni protesiche orali.

Gli **impianti endossei**, studiati inizialmente per ancorare le protesi rimovibili, si sono via via evoluti tanto da essere ormai comunemente utilizzati **per sostituire uno o più denti mancanti o addirittura un'intera arcata**. Al giorno d'oggi, in casi selezionati, è possibile estrarre i denti malati, non più recuperabili e contemporaneamente inserire gli impianti nell'osso funzionalizzandoli (cioè posizionando denti provvisori in resina acrilica) già in giornata, **riducendo così il più possibile il disagio del paziente**. A distanza di alcune settimane, una volta osteointegrati gli impianti (cioè bloccati dalla crescita dell'osso), sarà possibile sostituire i provvisori con elementi definitivi in composito o in ceramica.

Tecniche d'inserimento guidato

In alcune situazioni è possibile inserire gli impianti con tecniche cosiddette guidate. Il paziente dovrà eseguire **un esame tac delle ossa mascellari** e da questo esame sarà possibile ottenere al computer **un modello tridimensionale** per simulare il corretto posizionamento degli impianti. Da questa simulazione potrà essere realizzata **una mascherina guida personalizzata** per inserire gli impianti secondo la simulazione, senza la necessità, quindi, di tagliare gengiva e scollare lembi, e riducendo, di conseguenza, sanguinamenti, dolore e gonfiore. Se gli impianti saranno particolarmente stabili, sarà possibile funzionalizzarli subito con provvisori in resina acrilica.

Denti fissi con poco osso

La mancanza di funzione può determinare demineralizzazione e conseguente riassorbimento osseo.
Anche con **un quantitativo scarso d'osso** è possibile oggi inserire **impianti con buone prospettive di durata** della protesi fissa. Gli impianti corti, infatti, secondo studi recenti, hanno raggiunto un buon grado di affidabilità, mentre 4 impianti possono essere sufficienti per riabilitare un'arcata edentula con almeno 12 elementi. Naturalmente, se l'osso è talmente scarso da non consentire l'inserimento d'impianti, sarà necessario con varie tecniche "**ricostruire l'osso**" ed inserire gli impianti in un secondo tempo.

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

ESCLUSIVO

Trattamento emolliente STERILE per lenire le pelli a tendenza atopica e molto secche

0% PARABENI
CONSERVANTI
PROFUMO

COSMETICO
STERILE

EXOMEGA D.E.F.I
AUX PLANTULES D'AVOINE RHEALBA®

Preservare l'essenziale senza conservanti

www.aderma.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES A-DERMA **Competenza dermatologica per natura**

La Dermatite atopica:
educazione terapeutica e prodotti specifici

La Dermatite atopica ha un'origine genetica, si manifesta soprattutto in età infantile, ma spesso i suoi effetti si prolungano anche in età adulta. La patologia ha un andamento ciclico recidivante, in cui si alternano **fasi acute con la comparsa di placche secche**, zone che tendono ad irritarsi.

La Dermatite atopica è una patologia in aumento che colpisce **il 15-20% della popolazione infantile** e l'1% degli adulti.

Nel bambino la gestione della patologia è spesso difficile: il piccolo paziente atopico soffre di **insonnia**, è spesso **nervoso** e intrattabile e può avere problemi di natura psicologica. Proprio per questo è consigliabile fare educazione terapeutica al fine di assicurare una maggiore efficacia alla terapia, una riduzione a lungo termine delle complicanze e un miglioramento della qualità della vita dei pazienti e dei genitori.

L'educazione terapeutica

Nella pratica **l'educazione terapeutica** è un percorso educativo multidisciplinare, che si fonda su un "**patto terapeutico**" tra medico e paziente/famiglia, i cui cardini sono fiducia e motivazione del paziente e dei suoi familiari.

Exomega, la gamma più prescritta da Dermatologi e Pediatri (Dati ICOMED 2011) per la dermatite atopica, sostiene l'educazione terapeutica.

Exomega DEFI

Il carattere cronico della Dermatite atopica obbliga ad associare alla terapia con un trattamento farmacologico **l'utilizzo di un prodotto emolliente**, che, applicato diverse volte al giorno, contrasta la secchezza cutanea e diminuisce il prurito e la sensazione sgradevole provocata dalla cute secca. I prodotti emollienti sono venduti **esclusivamente in Farmacia**.

Oggi **il Gruppo Pierre Fabre**, tra i principali attori mondiali in Dermatologia, lancia una grande innovazione, che nasce dall'expertise del Gruppo nella produzione di prodotti farmaceutici unita alle conoscenze in ambito dermatologico: **il Cosmetico sterile**, ovvero il primo prodotto non monodose, che può garantire la completa assenza di conservanti per tutta la durata del prodotto. **Exomega DEFI**, prodotto di punta per la cura della Dermatite Atopica, beneficia della tecnologia di **Cosmetico sterile** e si pone come **unico trattamento emolliente sterile** per le lenire le pelli a tendenza atopica e molto secche.

La detersione

Per la Dermatite atopica anche **la detersione assume un ruolo fondamentale**. Il detergente per la pelle atopica deve avere le seguenti caratteristiche: adatto per viso e corpo, specifico per pelli atopiche, a risciacquo, preferibilmente syndet ad alta tollerabilità, con attivi lenitivi e immunomodulatori

di **Annalisa Cavaleri**
www.graffidigusto.blogspot.it

Al Pomiroeu
il palato si diverte

Si scrive "**Pomiroeu**", ma si legge "Pomirò" e nel dialetto brianzolo significa **pometo**, parola che indica una zona particolarmente ricca di meleti. In questo ristorante poco distante da Milano **lo chef stellato Giancarlo Morelli** - che nella sua carriera ha cucinato per Carlo Azeglio Ciampi, Kofi Annan, Michael Bloomberg e George Bush - è pronto a deliziarvi con piatti innovativi ed entusiasmanti, creati con materie prime stagionali di altissima qualità.
La proposta gastronomica comprende **un percorso tradizionale** con i "must" della cucina meneghina (dal Risotto Carnaroli ai pistilli di zafferano con midollo e riduzione al vino rosso, alla cotoletta alla milanese "doc"), **un menu tematico stagionale**, che rispetta rigorosamente la stagionalità delle materie prime e un **percorso creativo** dedicato ai più golosi. Una vera delizia sono **i risotti**, considerati dai gourmet **i migliori d'Italia** per esecuzione, tecnica ed estro.

Il re del Club Sandwich

Tre strati di genialità per **palati che vogliono divertirsi**. Il segreto è unire sapientemente pane tostato, burro d'alpeggio, cipolla di Tropea, cuore di lattuga, pomodoro affettato, ventresca di tonno, uova di quaglia leggermente cotte e Prosciutto di Parma stagionato venticinque e trentacinque mesi. Con il suo **Club Sandwich "Inside out"** Giancarlo Morelli si è aggiudicato il primo premio del "**Club Sandwich Contest**". La sfida, organizzata dal Consorzio del Prosciutto di Parma, ha visto 14 chef sfidarsi per reinterpretare il famoso panino "a condominio" (il nome originale infatti era "Club House Sandwich) inventato da Lord Sandwich per mangiare durante una partita di carte. **Un piccolo capolavoro gastronomico** sempre nel menù del Pomiroeu.

La scuola dei piccoli chef

Mangiare bene per vivere meglio: **la cultura di una cucina sana ed equilibrata si impara fin da piccoli**. Per questo Morelli ha pensato di coinvolgere i piccoli chef di domani in una **scuola "su misura": i bimbi con più di 6 anni** che amano sperimentare, imparare e soprattutto "pasticciare" sono i protagonisti di lezioni di cucina istruttive e divertenti. Un modo per dare valore all'esperienza pratica e stimolare gusto, tatto, creatività e passione per il buon cibo

Lo chef Giancarlo Morelli

Riso mantecato alla ricotta di bufala leggermente affumicata e colatura di alici con battuto di gamberi rossi e tartufo nero

Non un semplice risotto, ma un capolavoro di equilibrio che è stato incoronato "**Miglior risotto dell'Anno**" dalla **VI edizione del Premio Riso Gallo**. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 4 persone

- 380 gr di riso Carnaroli
- 60 gr di burro
- olio extravergine di oliva
- 10 gr di cipolla tritata
- 40 ml di vino bianco secco
- 1 l di brodo vegetale
- 60 gr di parmigiano reggiano
- 80 gr di ricotta di bufala affumicata
- 200 gr di gamberi rossi
- 40 gr di tartufo nero
- colatura di alici
- sale e pepe

Procedimento

Rosolate la cipolla in una casseruola di rame con burro e olio extravergine di oliva. Aggiungete il riso, fatelo tostare e sfumate con il vino bianco. Proseguite la cottura bagnando poco alla volta col brodo vegetale bollente.

A fine cottura mantecate il riso con parmigiano grattugiato, burro, olio extravergine d'oliva e ricotta affumicata tritata.

Aggiustate di sale. Nel frattempo sgusciate e pulite i gamberi tenendo da parte 4 teste, tritate la polpa al coltello, salate e pepate leggermente.

Aggiungete alla polpa di gamberi una brunoise di tartufo nero (cioè tagliato a cubetti piccolissimi).

Versate il risotto nei piatti, ponetevi in centro una torretta di battuto di gamberi. Guarnite con teste dei gamberi e rifinite il piatto con colatura di alici.

Pomiroeu – Giancarlo Morelli
Via Garibaldi, 37
Seregno (Monza e Brianza)
Tel 0362.237973 - www.pomiroeu.it

www.sgi.to.it

Metti a fuoco la leggerezza

Tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	142	6.4	10.9
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	2	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2010-2011

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde
800-233230

www.lauretana.com

consigliata da

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

fornitore ufficiale

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

consigliata a chi si vuole bene

La filosofia
di Quarantasettimane

Diamo alla luce nuove idee!

Quarantasettimane è sinonimo di **innovazione, bellezza e funzionalità**. Nasce nel 2006 dall'idea imprenditoriale di due neomamme e nel 2008, grazie alla partnership con Montefarmaco OTC, diventa un'azienda solida e strutturata.
Nata con **Milkshirt**, **la prima maglietta brevettata per allattare con discrezione**, **Quarantasettimane** sviluppa in breve tempo una gamma di prodotti dedicati alla mamma e al bambino.
I valori in cui crediamo:

- qualità
- cura dei dettagli
- importanza della forma
- funzionalità
- design
- passione

Tutti i prodotti della nostra collezione sono pensati e realizzati **per genitori sempre in movimento**, **dinamici e moderni**, con lo scopo di accompagnarli nella vita e negli impegni quotidiani, in casa e fuori casa, senza rinunciare a nulla.

In movimento

Quarantasettimane ti offre una selezione di accessori semplici e funzionali, che rendono piacevole e ti facilitano la vita con il tuo bambino anche fuori casa! Tutti i prodotti sono concepiti per garantirti **comfort e sicurezza al 100%**, in tutte le occasioni!

A casa

Vogliamo rendere **indimenticabili e fantastici** anche i momenti più semplici ed i piccoli gesti quotidiani: per questo, noi di **Quarantasettimane** vi offriamo una selezione di prodotti pensati per l'ambiente di casa. Vi aiutiamo a vivere la quotidianità (il bagnetto, la pappa, la nanna, il gioco) **in maniera serena insieme al vostro bambino.**

Per la mamma

Quarantasettimane è un progetto nato dalle mamme per le mamme. Tutto, in **Quarantasettimane**, nasce da esperienze dirette condivise con voi. Per questo non poteva mancare una selezione di prodotti dedicate a voi mamme, neo mamme e future mamme.
I prodotti tessili, che vi proponiamo, vi aiutano a vivere **il momento della maternità e dell'allattamento in maniera serena e piacevole.**

FORMULA ORIGINALE

wellcare.it

ESTETIL®

HIGH PERFORMANCE

nuova

BB CREAM

PERFEZIONE VISO

CORRETTORE

con
ACIDO IALURONICO
POTENZIATO

CORREGGE - ILLUMINA
PROTEGGE - IDRATA - UNIFORMA

*Trattamenti multifunzionali, donano un make-up naturale e delicato "**effetto salute**"*

Estetil BB Cream Perfezione Viso e **BB Cream Correttore,** sono gli innovativi *Blemish Balm Cream* a base di **Hyaluronic Acid TriComplex**, sintesi sinergica di tre diverse tipologie di Acido Ialuronico.
Studiati per minimizzare ogni tipo di imperfezioni cutanee, uniformano l'incarnato e potenziano il tono e la compattezza dei tessuti, donando luminosità al viso e un leggerissimo make-up "naturale".
Ideali per la **pelle più sensibile**, sono disponibili in due tonalità.

Dermatologicamente testati
Non occludono i pori
Non comedogenici
Senza Parabeni
*Nickel tested***

SUBITO PER TE*
ACQUA MICELLARE 4 IN 1

*Solo nelle Farmacie che aderiscono all'iniziativa, fino a esaurimento scorte.

** *Valore inferiore a 0,00019%, soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

HYNECOS® RESEARCH

WELLNESS COSMETICO. *Risultato estetico e benessere.*

Estetil BB cream
perfezione viso

Quando lo skin-care è tutt'uno con il make-up. In un solo gesto un trattamento multifunzionale per una pelle perfetta.

Blemish Balm, ossia balsamo contro le imperfezioni della pelle, **la BB Cream**, è stata formulata da un dermatologo tedesco per lenire la pelle delle sue pazienti sottoposte ad interventi estetici, quali laser o peeling, per favorire la rigenerazione cutanea e "mimetizzare" le cicatrici post-intervento.
Approdata recentemente in Europa dopo il successo ottenuto in Estremo Oriente, la **BB Cream** sta conquistando il consenso di un pubblico femminile sempre più ampio per la sua multifunzionalità e per le sue caratteristiche che ne fanno **un'esperienza cosmetica unica**.

Perfezione in un solo gesto

Hynecos Research, Divisione Cosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **Estetil BB cream perfezione viso 6 funzioni in 1.**
Grazie alla formulazione di base, frutto dell'esperienza coreana, integrata da attivi naturali altamente performanti, **Estetil BB cream perfezione viso** si presenta come un **trattamento naturale** privo di "effetto make-up" che **uniforma, illumina, idrata, protegge, ridensifica e corregge** la pelle del viso "con un solo gesto" senza modificare il colore dell'incarnato e senza occludere i micro pori cutanei. La perfetta coprenza senza spessore fa di **Estetil BB cream perfezione viso** uno skin-care colorato ad altissime proprietà idratanti, ricompattanti e leviganti. Gli eccellenti filtri UVA-UVB (SPF 30) proteggono la pelle dagli effetti dannosi delle radiazioni solari. Disponibile in due tonalità di colore per meglio adattarsi ai diversi tipi di pelle.
Da Pool Pharma in Farmacia.

Platix HT™

Regala la Bellezza vieni in Farmacia

Un lusso quotidiano per il tuo viso e corpo

Medicallife®
cosmetics
MADE IN ITALY

www.medicallife.it

La qualità totale
nella tradizione di sempre!

E' lo slogan della linea Vanity Care!

MPF ha creato, in collaborazione con **PREMAX, la linea Vanity Care**, composta da articoli per **manicure e pedicure**.

Il Consorzio Premax raggruppa oltre 50 soci produttori di antiche tradizioni artigianali del Distretto di Premana, leader mondiale nella produzione e lavorazione di articoli da taglio.

I prodotti si fregiano del "**Marchio Collettivo di Qualità Premana**".

L'acciaio utilizzato deve avere **proprietà chimico-fisiche certificate** e deve essere **garantito il rispetto del processo produttivo regolamentato.**

Le caratteristiche

Le principali caratteristiche distintive che identificano la linea sono:

- **prodotti Made in Italy;**
- **prodotti in acciaio al carbonio;**
- **trattamento ossidante;**
- **elevata resistenza alla corrosione;**
- **garanzia a vita.**

Le linea **Vanity Care** è composta da **13 referenze**, scelte tra le più vendute nella categoria.

Trovate la linea **Vanity Care in farmacia.**

MPF PHARMACY

MPF Group S.p.a. Via Clara Maffei, 2B - 24121 Bergamo (BG)
www.gruppompf.it

SANAGOL® ERISIMO

DAL TUO FARMACISTA

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

www.idearе.eu

Katia Ricciarelli ha scelto

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI
VICINA ALLA TUA SALUTE

Brescialat: qualità, *genuinità e tradizione*

Brescialat S.p.a è un'azienda agroalimentare nata agli inizi degli anni '90, dedita alla produzione, confezionamento e commercializzazione di **prodotti lattiero-caseari**. L'azienda di **Chiari** (BS) è articolata in vari brand, tra i quali **Brescialat Freschi, Brescialat Stagionati, Cascina delle Betulle, Tesori di Sardegna, Tesori della Lombardia, Tipici Bresciani, Gelatine di Vino**. Ciò che lega le diverse produzioni è l'attenzione costante alla **qualità** e alla **genuinità**, nel rispetto della **tradizione**.

Delizia Light

Ciò è particolarmente evidente nella **Linea Cascina delle Betulle**, che prende il nome dell'omonima azienda agricola da sempre gestita dalla famiglia Cioli e che si caratterizza per l'offerta di **prodotti sani e naturali**, tra cui lo Stracchino allo yogurt e Crescenza e Stracchino da agricoltura biologica. Un'altra referenza di punta di questa linea è sicuramente **Delizia Light**, una specialità alimentare fresca, ideale per chi vuole puntare su **un'alimentazione sana ed equilibrata**.
La peculiarità di Delizia Light è in uno dei suoi ingredienti, ovvero **il tofu di soia**, che rende questo prodotto unico nel suo genere, frutto di un brevetto e numerosi know-how. Come è ormai noto da diversi anni in tutto il mondo, il tofu di soia aiuta a bruciare il colesterolo nel sangue; ecco perché Delizia Light ha tre grandi virtù: contiene **pochi acidi grassi saturi e colesterolo**, tofu di soia che ha tutti **gli amminoacidi essenziali** alla vita umana, pur essendo un vegetale e, infine, **brucia il colesterolo**.

Brescialat Freschi

Un altro brand importante dell'azienda è sicuramente **Brescialat Freschi**, che ne rappresenta il core business, e ha reso **Brescialat un punto di riferimento** di questo comparto sul mercato italiano.
La Linea comprende numerose referenze: **Crescenza, Squacquerò, Robiola fresca, Stracchino, Tomini,** solo per citarne alcuni. Nel 2011 il settore dei formaggi freschi ha registrato un incremento nei volumi di produzione, che si è confermato anche nel 2012, rendendosi anzi ancora più significativo.

Un successo internazionale

L'azienda è attiva **sul mercato italiano**, nella Grande Distribuzione, nella Distribuzione Organizzata (attraverso circa 30 distributori del fresco) e nel canale Ristorazione, ma non solo. **Brescialat**, infatti, commercializza i proprio prodotti **in più di 50 paesi tra Unione Europea ed extra Unione Europea**, come il Nord Europa, gli Emirati Arabi, l'Australia, Hong Kong, gli Usa e il Canada. Inoltre, a partire dal 2011, l'azienda è presente anche in Turchia e Israele.

Pfizer Animal Health

ELIMINALL®

Protegge cane e gatto da Pulci e Zecche

Tempi duri per pulci e zecche

Puoi proteggere il tuo animale con Eliminall®

- **Pulci, zecche e le malattie trasmesse da questi vettori rappresentano un problema non solo nei mesi più caldi.**
- **Eliminall® è una preparazione spot-on a base di fipronil, indicata per il trattamento delle infestazioni da pulci, zecche e pidocchi nei cani e da pulci e zecche nei gatti, con presentazioni specifiche per cane e per gatto.**
- **Eliminall® è dotato di una piccola e pratica pipetta, con un facile sistema di apertura e con cappuccio richiudibile, per evitare fuoriuscite di prodotto. Queste caratteristiche rendono la pipetta di Eliminall® maneggevole.**

Eliminall® è un medicinale veterinario. Non usare in cuccioli di età inferiore a 2 mesi, o in animali con peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Prima dell'uso leggere il foglietto illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini e usare particolare attenzione finché il sito di applicazione non sia asciutto. L'uso scorretto può essere nocivo. Aut. N. 88/VET/2012.

Eliminall® è disponibile per gatti e cani di tutte le taglie in confezioni da 3 e 6 pipette

PFIZER ITALIA S.r.l. - Via Valbondione, 113 - 00188 Roma

www.pfizer-salute-animale.it

dott. **Piermario Mangili**
Dirigente veterinario dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Umbria e delle Marche

Come comportarsi
con un gattino abbandonato

Vi potrà essere capitato di trovare un gattino abbandonato e di non sapere come comportarvi. E' fondamentale recarsi da un veterinario che possa verificare il suo stato di salute e consigliarvi al meglio. Se non fosse possibile, ecco alcune indicazioni utili.

Alimentazione

Il gattino fino a circa 30 giorni dalla nascita deve essere alimentato **esclusivamente con latte in polvere per cuccioli** e non con quello vaccino. Il latte dovrà essere somministrato riscaldato a circa 38° C. Il cucciolo deve assumere una quantità di latte giornaliera pari a circa **il 30% del suo peso corporeo**. Per allattarlo esistono in commercio **appositi biberon**; **evitiamo, se possibile, la siringa senza ago**, sebbene utilizzabile in emergenza e con le dovute precauzioni, perchè non permette un flusso regolabile del latte e potrebbe causare danni gravissimi al cucciolo come **la polmonite ab ingestis.** Per allattarlo, prendiamo delicatamente il collo del gattino avvicinandolo alla tettarella e premiamo delicatamente sul biberon in modo da fare uscire qualche goccia di latte; mentre lo si allatta, **tenerlo sempre in posizione eretta** (mai tenerlo steso sulla sua schiena). Controllate che riesca a poppare, **ma che non si ingozzi!** Se il latte fuoriesce dal naso, significa che la tettarella ha il foro troppo grosso oppure si sta esagerando nell'erogazione.

Il cucciolo, fino ai 10 giorni di vita, deve mangiare indicativamente ***ogni 2 ore*** *durante il giorno e circa* ***ogni 3 durante la notte****. Mano a mano che cresce gli intervalli possono essere progressivamente ampliati.* ***Il latte in polvere va usato appena ricostituito*** *e quello che rimane sarebbe opportuno non venisse utilizzato alla poppata successiva.*

Lo svezzamento può cominciare **a circa 3 settimane di vita**, mescolando al latte dell'omogeneizzato di carne: gradualmente nell'arco di una settimana si passerà ad **un cibo per gattini umido e successivamente secco (crocchette)**, utile per sviluppare la masticazione. I cuccioli troppo piccoli non riescono a defecare da soli, dobbiamo, quindi, aiutarli con uno scottex o con una pezzolina ruvida stimolando direttamente i genitali per imitare l'azione meccanica della lingua ruvida materna. Nel caso in cui il gattino non defechi per più giorni consecutivi, è necessario **rivolgersi al proprio veterinario di fiducia**. Durante la giornata tenete il gattino in un luogo riparato, tranquillo e proteggetelo da bambini e altri animali.

Le problematiche sanitarie

In questa fase di crescita sono numerose le problematiche sanitarie in grado di perturbare le condizioni di salute e benessere del gattino: **ecto ed endo-parassitosi** (infestioni da pulci, acari, vermi, etc..), **congiuntiviti batteriche e virali**, **diarrea e forme respiratorie**.

In tutte queste circostanze occorre rivolgersi al proprio **veterinario** per farsi prescrivere **la terapia più appropriata**.

NUROFENBABY
ibuprofene - 60mg supposte

NUROFENJUNIOR
ibuprofene - 125mg supposte

Sollievo mirato da febbre e dolore[1]

novità supposte

dai 2 anni**

dai 3 mesi*

NurofenBaby e NurofenJunior

Le prime supposte a base di ibuprofene per il sollievo da febbre e dolore[1]

* limitare la somministrazione a bambini di peso superiore a 6 kg

** limitare la somministrazione a bambini di peso superiore a 12,5 kg

1. Nurofen. Riassunto delle Caratteristiche del Prodotto

SOP

Depositato presso AIFA in data 25/5/2012

RIASSUNTO DELLE CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

1. DENOMINAZIONE DEL MEDICINALE Nurofenbaby 60 mg supposte prima infanzia **2. COMPOSIZIONE QUALITATIVA E QUANTITATIVA** Ogni supposta contiene: ibuprofene 60 mg. Per l'elenco completo degli eccipienti, vedere paragrafo 6.1. **3. FORMA FARMACEUTICA** Supposte. Supposte bianche o quasi bianche di aspetto cilindrico. **4. INFORMAZIONI CLINICHE 4.1 Indicazioni terapeutiche** Trattamento sintomatico del dolore lieve e moderato. Trattamento sintomatico della febbre. Le supposte di Nurofenbaby sono indicate quando la somministrazione orale è sconsigliata, es. in caso di vomito. **4.2 Posologia e modo di somministrazione** Uso rettale. Nurofenbaby deve essere somministrato a bambini di più di 3 mesi di età e un peso corporeo di almeno 6,0 kg. La singola dose massima non deve superare i 10 mg/kg di peso corporeo. L'intervallo tra una somministrazione e la successiva non deve essere inferiore alle 6 ore. La dose massima giornaliera di ibuprofene è pari a 20-30 mg/kg di peso corporeo, suddivisa in 3 o 4 somministrazioni. Ciò significa: bambini di peso corporeo tra 6,0 e 8,0 kg (approssimativamente tra i 3 e i 9 mesi):1 supposta all'inizio del trattamento, da ripetere se necessario, dopo almeno 6-8 ore. Non devono essere somministrate più di 3 supposte nell'arco delle 24 ore. Bambini di peso corporeo tra 8,0 e 12,5 kg (approssimativamente tra i 9 mesi e i 2 anni):1 supposta all'inizio del trattamento, da ripetere se necessario, solo dopo 6 ore. Non devono essere somministrate più di 4 supposte nell'arco delle 24 ore. La somministrazione nei pazienti con insufficienza renale o epatica deve avvenire dopo aver consultato il medico. Nurofenbaby deve essere somministrato per un massimo di 3 giorni. Se durante questo periodo i sintomi persistono o peggiorano, il paziente deve consultare il medico. Gli effetti indesiderati possono essere minimizzati con l'uso della dose minima efficace per la durata di trattamento più breve possibile necessaria per controllare i sintomi (vedere paragrafo 4.4). **4.3 Controindicazioni** Ipersensibilità all'ibuprofene, ad altri farmaci antiinfiammatori non steroidei (FANS) o ad uno qualsiasi degli eccipienti. Storia di broncospasmo, asma, rinite o orticaria associate a precedenti trattamenti con acido acetilsalicilico o altri FANS. Storia di emorragia o perforazione gastrointestinali associate a precedenti trattamenti con FANS. In presenza o in caso di storia di ulcera peptica ricorrente/emorragia (due o più episodi accertati di ulcerazione o sanguinamento). Grave insufficienza renale, grave insufficienza epatica o grave insufficienza cardiaca. Nell'ultimo trimestre di gravidanza (vedere paragrafo 4.6). Bambini di peso inferiore a 6,0 Kg (3 mesi di età). **4.4 Avvertenze speciali e precauzioni di impiego** L'uso del medicinale richiede particolare cautela in pazienti con: Lupus eritematoso sistemico o malattia mista del tessuto connettivo (vedere paragrafo 4.8). Storia di ipertensione e/o insufficienza cardiaca poiché in associazione a terapie con FANS sono state riportate ritenzione di liquidi ed edema. Evitare la somministrazione di Nurofenbaby in concomitanza ad altri FANS, inclusi gli inibitori selettivi della COX-2. Gli effetti indesiderati possono essere minimizzati con l'uso della dose minima efficace per la durata di trattamento più breve possibile necessaria per controllare i sintomi. È richiesta cautela (consiglio di un medico o di un farmacista) prima di somministrare Nurofenbaby a pazienti con storia di ipertensione e/o insufficienza cardiaca, poiché ritenzione di liquidi, ipertensione ed edema sono stati riportati a seguito di terapie con FANS. Effetti cardiovascolari e cerebrovascolari: studi clinici e dati epidemiologici suggeriscono che l'uso di ibuprofene, specialmente ad alti dosaggi (2400 mg/die) e per trattamenti di lunga durata, può essere associato ad un modesto aumento del rischio di eventi trombotici arteriosi (es. infarto del miocardio o ictus). In generale, gli studi epidemiologici non indicano che basse dosi di ibuprofene (es. ≤ 1200 mg/die) siano associate ad un aumento del rischio di infarto del miocardio. Anziani: i pazienti anziani hanno un aumento della frequenza di reazioni avverse ai FANS, specialmente emorragie e perforazioni gastrointestinali, che possono essere fatali (vedere paragrafo 4.2). Emorragia gastrointestinale, ulcerazione e perforazione: durante il trattamento con tutti i FANS, in qualsiasi momento, con o senza sintomi di preavviso o precedente storia di gravi eventi gastrointestinali, disordini del retto e dell'ano, sono state riportate emorragia gastrointestinale, ulcerazione o perforazione, che possono essere fatali. Il rischio di emorragia gastrointestinale, ulcerazione o perforazione è più alto con dosi aumentate di FANS, in pazienti con storia di ulcera, in particolare se complicata da emorragia o perforazione (vedere paragrafo 4.3), e negli anziani. Questi pazienti dovrebbero iniziare il trattamento con il dosaggio più basso. Per questi pazienti ed anche per pazienti che assumono basse dosi di acido acetilsalicilico o altri farmaci che possono aumentare il rischio di eventi gastrointestinali deve essere preso in considerazione l'uso concomitante di agenti gastroprotettori (es. misoprostolo o inibitori di pompa protonica) (vedere sotto e paragrafo 4.5). Pazienti con storia di tossicità gastrointestinale, in particolare se anziani, devono riferire qualsiasi sintomo addominale inusuale (soprattutto emorragia gastrointestinale) in particolare nelle fasi iniziali del trattamento. Cautela deve essere prestata ai pazienti che assumono farmaci concomitanti che potrebbero aumentare il rischio di ulcerazione o sanguinamento, come corticosteroidi orali, anticoagulanti come warfarin, inibitori selettivi del reuptake della serotonina o agenti antiaggreganti come l'acido acetilsalicilico (vedere paragrafo 4.5). Quando si verifica emorragia o ulcerazione gastrointestinale in pazienti che assumono Nurofenbaby, il trattamento deve essere interrotto. I FANS devono essere somministrati con cautela ai pazienti con una storia di malattia gastrointestinale (colite ulcerosa, morbo di Crohn) poiché tali condizioni possono essere esacerbate (vedere paragrafo 4.8). Il broncospasmo può peggiorare in pazienti affetti da o con storia di asma bronchiale, rinite cronica, sinusite, poliposi nasale o malattia allergica. La somministrazione a pazienti che hanno subito interventi chirurgici maggiori deve essere effettuata sotto stretto controllo medico. Nei pazienti con insufficienza cardiaca, insufficienza renale o epatica, in quelli che assumono diuretici o che hanno subito interventi chirurgici importanti con conseguente disidratazione, deve essere considerato il monitoraggio della diuresi e della funzionalità renale. Durante i trattamenti *off-label* di lunga durata e ad elevati dosaggi con prodotti analgesici possono verificarsi episodi di cefalea che non devono essere trattati con dosi più alte del medicinale. In generale,l'uso abituale di analgesici, specialmente la combinazione di differenti sostanze analgesiche, può provocare lesioni renali permanenti, con rischio di insufficienza renale (nefropatia da analgesici). Nei trattamenti di lunga durata deve essere condotta un'attenta valutazione delle funzioni renale, epatica ed ematologica del paziente. Esistono delle evidenze per cui i medicinali che inibiscono le ciclo-ossigenasi/ la sintesi delle prostaglandine possono interferire con l'ovulazione ed avere effetti negativi sulla fertilità femminile. L'effetto è reversibile, dopo l'interruzione del trattamento. Eccezionalmente, la varicella può dare origine a serie infezioni cutanee e complicazione dei tessuti molli. Ad oggi, il ruolo dei FANS nel peggioramento dell'infezione non può essere escluso. Per tale motivo la somministrazione di ibuprofene è sconsigliata in caso di varicella. Gravi reazioni cutanee, alcune delle quali fatali, includenti dermatite esfoliativa, sindrome di Stevens–Johnson e necrolisi tossica epidermica, sono state riportate molto raramente in associazione con l'uso dei FANS (vedi paragrafo 4.8). Nelle prime fasi della terapia i pazienti sembrano essere a più alto rischio, in quanto l'insorgenza della reazione si verifica nella maggior parte dei casi entro il primo mese di trattamento. Nurofenbaby deve essere interrotto alla prima comparsa di rash cutaneo, lesioni della mucosa o qualsiasi altro segno di ipersensibilità. **4.5 Interazioni con altri medicinali ed altre forme di interazione** Considerare il monitoraggio dei parametri clinici e biologici nei pazienti che assumono ibuprofene in concomitanza ai medicinali elencati di seguito. Non é raccomandata l'assunzione concomitante dei seguenti medicinali: Corticosteroidi: aumento del rischio di ulcere o emorragie gastrointestinali (vedere sezione 4.4). Anticoagulanti: i FANS possono aumentare gli effetti degli anticoagulanti come il warfarin (vedere sezione 4.4). Agenti antiaggreganti e gli inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRIs): possono aumentare il rischio di emorragia gastrointestinale (vedere sezione 4.4). Acido acetilsalicilico o altri FANS: possono aumentare il rischio di reazioni avverse a carico del tratto gastrointestinale. L'assunzione concomitante dei seguenti medicinali deve avvenire con cautela: • Anti-ipertensivi e diuretici, poiché i FANS possono ridurre l'effetto di questi medicinali. Esiste la possibilità di un aumento del rischio di effetti sulla funzionalità renale, come iperkaliemia. I pazienti devono essere incoraggiati a mantenere un adeguato livello di idratazione. • Litio. Esistono evidenze a sostegno di un potenziale aumento dei livelli plasmatici del litio. • Metotressato. Esistono evidenze a sostegno di un potenziale aumento dei livelli plasmatici del metotressato. • Tacrolimus. Il rischio di nefrotossicità aumenta se i due medicinali vengono somministrati contemporaneamente. • Ciclosporina: esistono limitate evidenze a supporto di una possibile interazione tra i due medicinali con conseguente aumento del rischio di nefrotossicità. Dati sperimentali indicano che l'ibuprofene può inibire gli effetti dell'acido acetilsalicilico a basse dosi sull'aggregazione piastrinica quando i farmaci sono somministrati contemporaneamente. Tuttavia, l'esiguità di questi dati e le incertezze relative all' applicazione di dati *ex-vivo* alla situazione clinica non permettono di trarre delle conclusioni definitive per un uso continuativo di ibuprofene; sembra che non vi siano effetti clinicamente rilevanti dall'uso occasionale dell'ibuprofene (vedere paragrafo 5.1). **4.6 Fertilità, gravidanza e allattamento** Gravidanza L'inibizione della sintesi di prostaglandine può influenzare negativamente la gravidanza e/o lo sviluppo embrio/fetale. Risultati di studi epidemiologici suggeriscono un aumentato rischio di aborto e di malformazioni cardiache e gastroschisi dopo l'uso di inibitori della sintesi di prostaglandine nelle prime fasi della gravidanza. Si ritiene che il rischio aumenti con la dose e la durata della terapia. Negli animali, la somministrazione di inibitori della sintesi di prostaglandine ha mostrato di provocare un aumento della perdita di pre e post-impianto e di mortalità embrio-fetale. Inoltre, è stato riportato un aumento dell'incidenza di varie malformazioni, incluse quelle cardiovascolari, in animali a cui erano stati somministrati inibitori della sintesi di prostaglandine durante il periodo organogenetico. Durante il primo e il secondo trimestre di gravidanza, l'ibuprofene non deve essere somministrato se non in casi strettamente necessari. Se l'ibuprofene viene usato da una donna che tenta di concepire, o durante il primo e secondo trimestre di gravidanza, la dose e la durata del trattamento devono essere mantenute le più basse possibili. Durante il terzo trimestre di gravidanza, tutti gli inibitori della sintesi delle prostaglandine possono esporre il feto a: - tossicità cardiopolmonare (con chiusura prematura del dotto arterioso e ipertensione polmonare); - disfunzione renale che può progredire a insufficienza renale con oligo-idroamnios; la madre e il neonato, alla fine della gravidanza, a: - possibile prolungamento del tempo di sanguinamento, un effetto antiaggregante che può occorrere anche a dosi molto basse; - inibizione delle contrazioni uterine risultanti in ritardo o prolungamento del travaglio. Di conseguenza, l'ibuprofene è controindicato durante il terzo trimestre di gravidanza. Allattamento L'ibuprofene e i metaboliti passano nel latte materno solo in piccole quantità. Poiché ad oggi non sono noti effetti indesiderati nel lattante, di solito non è richiesta l'interruzione dell'allattamento se il medicinale viene assunto alle dosi consigliate per febbre e dolore per trattamenti di breve durata. Fertilità Vedere sezione 4.4. **4.7 Effetti sulla capacità di guidare veicoli e sull'uso di macchinari** Per trattamenti di breve durata, Nurofenbaby ha effetti trascurabili o nulli sulla capacità di guidare veicoli o di usare macchinari. **4.8 Effetti indesiderati** Le reazioni avverse elencate di seguito sono quelle riportate con ibuprofene nel trattamento sintomatico di breve durata della febbre e del dolore medio o moderato. Se l'ibuprofene viene utilizzato per altre indicazioni o per trattamenti di lunga durata, possono verificarsi ulteriori reazioni avverse. Le reazioni avverse sono elencate in base alla frequenza utilizzando le seguenti categorie: molto comune (≥1/10); comune (da ≥1/100 a <1/10); non comune (da ≥1/1.000 a <1/100); raro (da ≥1/10.000 a <1/1.000); molto raro (<1/10.000); non nota (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili). **Patologie gastrointestinali** Gli eventi avversi più comunemente osservati sono di natura gastrointestinale. Comuni: • Disordini gastrointestinali, quali dispepsia, dolore addominale e nausea. Non comuni: • Diarrea, flatulenza, costipazione e vomito. Possono verificarsi ulcere peptiche, perforazione o emorragia gastrointestinale, talvolta fatale, in particolare negli anziani (vedere sezione 4.4). • Melena, ematemesi, stomatite ulcerativa, esacerbazione di colite e del morbo di Crohn (vedere sezione 4.4). • Meno frequentemente è stata osservata gastrite. • Irritazione del retto. **Patologie del sistema nervoso** Non comuni: • Mal di testa, capogiro, insonnia, tinnito, stanchezza. **Patologie cardiache vascolari** Molto rari: • Edema, ipertensione e insufficienza cardiaca sono stati riportati a seguito di trattamento con FANS. **Patologie renali e urinarie** Molto rari: • Riduzione dell'escrezione di urea, edema. Nefrite interstiziale, sindrome nefritica, insufficienza renale acuta. • Necrosi papillare, specialmente nei trattamenti a lungo termine. • Aumentata concentrazione sierica di urea. **Patologie epatobiliari** Molto rari: • Danno epatico, specialmente nei trattamenti a lungo termine. **Patologie del sistema emolinfopoietico** Molto rari: • Disturbi dell'ematopoiesi (anemia, leucopenia, trombocitopenia, pancitopenia, agranulocitosi). I primi sintomi possono essere: febbre, mal di gola, ulcere superficiali della bocca, sintomi simil-influenzali, marcato affaticamento, epistassi ed emorragia cutanea. **Patologie della cute e del tessuto sottocutaneo** Molto rari: • Gravi reazioni cutanee come eritema multiforme; in casi eccezionali possono verificarsi gravi infezioni cutanee e dei tessuti molli se è in corso la varicella. • Eruzioni bollose inclusa sindrome di Stevens–Johnson e necrolisi epidermica tossica. **Disturbi del sistema immunitario** Molto rari: • In pazienti affetti da malattie auto-immuni (lupus eritematoso sistemico, malattia mista del tessuto connettivo) sono stati segnalati casi di sintomi di meningite asettica (primi sintomi: tensione nucale, cefalea, nausea, vomito, febbre, disorientamento). **Patologie sistemiche e condizioni relative alla sede di somministrazione** Non comuni: reazioni di ipersensibilità con orticaria e prurito Molto rari: Gravi reazioni di ipersensibilità. I sintomi possono essere: gonfiore del viso, della lingua e della laringe, dispnea, tachicardia, ipotensione o shock severo. • Esacerbazione dell'asma. Studi clinici e dati epidemiologici suggeriscono che l'uso di ibuprofene, specialmente ad alti dosaggi (2400 mg/die) e per trattamenti di lunga durata, può essere associato ad un modesto aumento del rischio di eventi trombotici arteriosi (es. infarto del miocardio o ictus) (vedere sezione 4.4). **4.9 Sovradosaggio** Il rischio di tossicità si può manifestare per dosi superiori a 200 mg/kg. a) Sintomi del sovradosaggio: I sintomi da sovradosaggio possono includere nausea, vomito, dolori addominali, cefalea, capogiro, sonnolenza, nistagmo, offuscamento della vista, tinnito e raramente ipotensione, acidosi metabolica, insufficienza renale e perdita di coscienza. b) Trattamento del sovradosaggio: Non è disponibile alcun antidoto. Il trattamento è sintomatico e consiste negli idonei interventi di supporto. **5. PROPRIETÀ FARMACOLOGICHE 5.1 Proprietà farmacodinamiche** Categoria farmacoterapeutica: farmaci antinfiammatori/antireumatici non steroidei, derivati dell'acido propionico. Codice ATC: M01AE01. L'ibuprofene è una sostanza anti-infiammatoria non steroidea (FANS) capace di inibire efficacemente la sintesi delle prostaglandine nei classici modelli animali dell'infiammazione. Negli esseri umani, l'ibuprofene riduce il dolore infiammatorio, il gonfiore e la febbre. Inoltre inibisce reversibilmente l'aggregazione piastrinica. L'ibuprofene ha dimostrato un'efficacia clinica nel trattamento del dolore da lieve a moderato come in corso di dentizione e nel mal di denti, mal di testa, mal d'orecchie, mal di gola, dolore post-operatorio, lesioni dei tessuti molli, febbre inclusa la febbre post-vaccinazione come pure febbre e dolore associati a influenza e raffreddore. Dati sperimentali indicano che l'ibuprofene può inibire gli effetti dell'acido acetilsalicilico a basse dosi sull'aggregazione piastrinica quando i farmaci sono somministrati contemporaneamente. In uno studio, dopo la somministrazione di una singola dose di 400 mg di ibuprofene, assunto entro 8 ore prima o dopo 30 minuti dalla somministrazione di acido acetilsalicilico a rilascio immediato (81 mg), si è verificata una diminuzione dell'effetto dell'acido acetilsalicilico sulla formazione di trombossano e sull'aggregazione piastrinica. Tuttavia, l'esiguità di questi dati e le incertezze relative all' applicazione di dati *ex-vivo* alla situazione clinica non permettono di trarre delle conclusioni definitive per l'uso continuativo di ibuprofene; sembra che non vi siano effetti clinicamente rilevanti dall'uso occasionale dell'ibuprofene. **5.2 Proprietà farmacocinetiche** Dopo somministrazione rettale, l'ibuprofene viene assorbito rapidamente e quasi completamente e raggiunge concentrazioni plasmatiche massime dopo 0,75 ore (45 minuti) se viene somministrata una supposta da 60 mg. L'ibuprofene si lega strettamente alle proteine plasmatiche e diffonde nel liquido sinoviale. L'ibuprofene è metabolizzato nel fegato in due metaboliti inattivi principali e questi, insieme ad una trascurabile quantità di ibuprofene immodificato, vengono escreti dal rene sia come tali che come coniugati. L'escrezione renale è rapida e completa. L'emivita di eliminazione è di circa due ore. Non si registrano significative differenze nel profilo farmacocinetico dei soggetti anziani. **5.3 Dati preclinici di sicurezza** La tossicità subcronica e cronica di ibuprofene valutata in studi sugli animali si manifesta principalmente sotto forma di lesioni e ulcere del tratto gastrointestinale. Studi *in-vitro* e *in-vivo* non hanno mostrato evidenze clinicamente rilevanti di un potenziale mutagenico dell'ibuprofene. Studi condotti in ratti e topi non hanno evidenziato effetti carcinogenici dell'ibuprofene. L'ibuprofene inibisce l'ovulazione nei conigli e compromette l'impianto dell'ovulo in varie specie animali (coniglio, ratto, topo). Studi sperimentali condotti su ratti e conigli hanno dimostrato che l'ibuprofene attraversa la placenta. La somministrazione a ratte gravide di dosi tossiche per la madre ha determinato un aumento della frequenza delle malformazioni (difetti del setto ventricolare) nella progenie. **6. INFORMAZIONI FARMACEUTICHE 6.1 Elenco degli eccipienti** Gliceridi semisintetici solidi **6.2 Incompatibilità** Non pertinente. **6.3 Periodo di validità** 2 anni **6.4 Precauzioni particolari per la conservazione** Non conservare a temperatura superiore ai 25°C **6.5 Natura e contenuto del contenitore** Blister, foil in alluminio; Astuccio da 1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 supposte. Non tutte le confezioni potrebbero essere in commercio. **6.6 Precauzioni particolari per lo smaltimento <e la manipolazione>** Nessuna istruzione particolare per lo smaltimento. **7. TITOLARE DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** Reckitt Benckiser Healthcare (Italia) S.p.A. – Via Spadolini 7 – 20141 Milano **8. NUMERO(I) DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** A.I.C. 041536018 - "60 MG SUPPOSTE" 1 SUPPOSTA IN BLISTER AL; A.I.C. 041536020 - "60 MG SUPPOSTE" 10 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536032 - "60 MG SUPPOSTE" 11 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536044 - "60 MG SUPPOSTE" 12 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536057 - "60 MG SUPPOSTE" 13 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536069 - "60 MG SUPPOSTE" 14 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536071 - "60 MG SUPPOSTE" 15 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536083 - "60 MG SUPPOSTE" 16 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536095 - "60 MG SUPPOSTE" 17 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536107 - "60 MG SUPPOSTE" 18 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536119 - "60 MG SUPPOSTE" 19 SUPPOSTE IN BLISTER AL; A.I.C. 041536121 - "60 MG SUPPOSTE" 20 SUPPOSTE IN BLISTER AL. **9. DATA DELLA PRIMA AUTORIZZAZIONE/ RINNOVO DELL' AUTORIZZAZIONE** Data della prima autorizzazione: 26/01/2005 **10. DATA DI REVISIONE DEL TESTO** Aprile 2012.

Reckitt Benckiser

NUROFENJUNIOR
125mg supposte
ibuprofene

RIASSUNTO DELLE CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

1. DENOMINAZIONE DEL MEDICINALE Nurofenjunior 125 mg supposte Bambini **2. COMPOSIZIONE QUALITATIVA E QUANTITATIVA** Ogni supposta contiene: ibuprofene 125 mg. Per l'elenco completo degli eccipienti, vedere paragrafo 6.1. **3. FORMA FARMACEUTICA** Supposte. Supposte bianche o bianco-giallastro di aspetto cilindrico. **4. INFORMAZIONI CLINICHE 4.1 Indicazioni terapeutiche** Trattamento sintomatico del dolore lieve e moderato. Trattamento sintomatico della febbre. Le supposte di Nurofenjunior sono indicate quando la somministrazione orale è sconsigliata, es. in caso di vomito. **4.2 Posologia e modo di somministrazione** Uso rettale La dose massima giornaliera di ibuprofene è pari a 20-30 mg/kg di peso corporeo, suddivisa in 3 o 4 somministrazioni. Ciò significa: bambini di peso corporeo tra 12.5 e 17 kg (approssimativamente tra i 2 e i 4 anni): 1 supposta all'inizio del trattamento, da ripetere, se necessario, dopo almeno 6-8 ore. Non devono essere somministrate più di 3 supposte nell'arco delle 24 ore. Bambini di peso corporeo tra 17 e 20.5 kg (approssimativamente tra i 4 e i 6 anni): 1 supposta all'inizio del trattamento, da ripetere se necessario, dopo almeno 6 ore. Non devono essere somministrate più di 4 supposte nell'arco delle 24 ore. Le supposte da 125 mg di Nurofenjunior non sono adatte per bambini che pesano meno di 12.5 kg (approssimativamente 2 anni di età), in quanto sono necessarie supposte di dosaggio più basso (vedere anche sezione 4.3). La somministrazione nei pazienti con insufficienza renale o epatica deve avvenire dopo aver consultato il medico. Nurofenjunior deve essere somministrato per un massimo di 3 giorni. Se durante questo periodo i sintomi persistono o peggiorano il paziente deve consultare il medico. Gli effetti indesiderati possono essere minimizzati con l'uso della dose minima efficace per la durata di trattamento più breve possibile necessaria per controllare i sintomi (vedere paragrafo 4.4). **4.3 Controindicazioni** Ipersensibilità all'ibuprofene, ad altri farmaci antiinfiammatori non steroidei (FANS) o ad uno qualsiasi degli eccipienti. Storia di broncospasmo, asma, rinite o orticaria associate a precedenti trattamenti con acido acetilsalicilico o altri FANS. Storia di emorragia o perforazione gastrointestinali associate a precedenti trattamenti con FANS. In presenza o in caso di storia di ulcera peptica ricorrente/emorragia (due o più episodi accertati di ulcerazione o sanguinamento). Grave insufficienza renale, grave insufficienza epatica o grave insufficienza cardiaca. Nell'ultimo trimestre di gravidanza (vedere paragrafo 4.6). Bambini di peso inferiore a 12.5 Kg (approssimativamente 2 anni di età). **4.4 Avvertenze speciali e precauzioni di impiego** L'uso del medicinale richiede particolare cautela in pazienti con: • Lupus eritematoso sistemico o malattia mista del tessuto connettivo (vedere paragrafo 4.8). • Storia di ipertensione e/o insufficienza cardiaca poiché in associazione a terapie con FANS sono state riportate ritenzione di liquidi ed edema. Evitare la somministrazione di Nurofenjunior in concomitanza ad altri FANS inclusi gli inibitori selettivi della COX-2. Gli effetti indesiderati possono essere minimizzati con l'uso della dose minima efficace per la durata di trattamento più breve possibile necessaria per controllare i sintomi. È richiesta cautela (consiglio di un medico o di un farmacista) prima di somministrare Nurofenjunior a pazienti con storia di ipertensione e/o insufficienza cardiaca, poiché ritenzione di liquidi, ipertensione ed edema sono stati riportati a seguito di terapie con FANS. Effetti cardiovascolari e cerebrovascolari: studi clinici e dati epidemiologici suggeriscono che l'uso di ibuprofene, specialmente ad alti dosaggi (2400 mg/die) e per trattamenti di lunga durata, può essere associato ad un modesto aumento del rischio di eventi trombotici arteriosi (es. infarto del miocardio o ictus). In generale, gli studi epidemiologici non indicano che basse dosi di ibuprofene (es. ≤ 1200 mg/die) siano associate ad un aumento del rischio di infarto del miocardio. Anziani: i pazienti anziani hanno un aumento della frequenza di reazioni avverse ai FANS, specialmente emorragie e perforazioni gastrointestinali, che possono essere fatali (vedere paragrafo 4.2). Emorragia gastrointestinale, ulcerazione e perforazione: durante il trattamento con tutti i FANS, in qualsiasi momento, con o senza sintomi di preavviso o precedente storia di gravi eventi gastrointestinali, disordini del retto e dell'ano, sono state riportate emorragia gastrointestinale, ulcerazione o perforazione, che possono essere fatali. Il rischio di emorragia gastrointestinale, ulcerazione o perforazione è più alto con dosi aumentate di FANS, in pazienti con storia di ulcera, in particolare se complicata da emorragia o perforazione (vedere paragrafo 4.3) e negli anziani. Questi pazienti dovrebbero iniziare il trattamento con il dosaggio più basso. Per questi pazienti ed anche per pazienti che assumono basse dosi di acido acetilsalicilico o altri farmaci che possono aumentare il rischio di eventi gastrointestinali deve essere preso in considerazione l'uso concomitante di agenti gastroprotettori (es. misoprostolo o inibitori di pompa protonica) (vedere sotto e paragrafo 4.5). Pazienti con storia di tossicità gastrointestinale, in particolare se anziani, devono riferire qualsiasi sintomo addominale inusuale (soprattutto emorragia gastrointestinale) in particolare nelle fasi iniziali del trattamento. Cautela deve essere prestata ai pazienti che assumono farmaci concomitanti che potrebbero aumentare il rischio di ulcerazione o sanguinamento, come corticosteroidi orali, anticoagulanti come warfarin, inibitori selettivi del reuptake della serotonina o agenti antiaggreganti come l'acido acetilsalicilico (vedere paragrafo 4.5). Quando si verifica emorragia o ulcerazione gastrointestinale in pazienti che assumono Nurofenjunior il trattamento deve essere interrotto. I FANS devono essere somministrati con cautela ai pazienti con una storia di malattia gastrointestinale (colite ulcerosa, morbo di Crohn) poiché tali condizioni possono essere esacerbate (vedere paragrafo 4.8). Il broncospasmo può peggiorare in pazienti affetti da o con storia di asma bronchiale, rinite cronica, sinusite, poliposi nasale o malattia allergica. La somministrazione a pazienti che hanno subito interventi chirurgici maggiori deve essere effettuata sotto stretto controllo medico. Nei pazienti con insufficienza cardiaca, insufficienza renale o epatica, in quelli che assumono diuretici o che hanno subito interventi chirurgici importanti con conseguente disidratazione, deve essere considerato il monitoraggio della diuresi e della funzionalità renale. Durante i trattamenti *off-label* di lunga durata e ad elevati dosaggi con prodotti analgesici possono verificarsi episodi di cefalea che non devono essere trattati con dosi più alte del medicinale. In generale, l'uso abituale di analgesici, specialmente la combinazione di differenti sostanze analgesiche, può provocare lesioni renali permanenti, con rischio di insufficienza renale (nefropatia da analgesici). Nei trattamenti di lunga durata deve essere condotta un'attenta valutazione delle funzioni renale, epatica ed ematologica del paziente. Esistono delle evidenze per cui i medicinali che inibiscono le ciclo-ossigenasi/ la sintesi delle prostaglandine, possono interferire con l'ovulazione ed avere effetti negativi sulla fertilità femminile. L'effetto è reversibile, dopo l'interruzione del trattamento. Eccezionalmente, la varicella può dare origine a serie infezioni cutanee e complicazione dei tessuti molli. Ad oggi, il ruolo dei FANS nel peggioramento dell'infezione non può essere escluso. Per tale motivo la somministrazione di ibuprofene è sconsigliata in caso di varicella. Gravi reazioni cutanee alcune delle quali fatali, includenti dermatite esfoliativa, sindrome di Stevens–Johnson e necrolisi tossica epidermica, sono state riportate molto raramente in associazione con l'uso dei FANS (vedi paragrafo 4.8). Nelle prime fasi della terapia i pazienti sembrano essere a più alto rischio, in quanto l'insorgenza della reazione si verifica nella maggior parte dei casi entro il primo mese di trattamento. Nurofenjunior deve essere interrotto alla prima comparsa di rash cutaneo, lesioni della mucosa o qualsiasi altro segno di ipersensibilità. **4.5 Interazioni con altri medicinali ed altre forme di interazione** Considerare il monitoraggio dei parametri clinici e biologici nei pazienti che assumono ibuprofene in concomitanza ai medicinali elencati di seguito. Non é raccomandata l' assunzione concomitante dei seguenti medicinali: Corticosteroidi: aumento del rischio di ulcere o emorragie gastrointestinali (vedere sezione 4.4) Anticoagulanti: i FANS possono aumentare gli effetti degli anticoagulanti come il warfarin (vedere sezione 4.4). Agenti antiaggreganti e gli inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRIs): possono aumentare il rischio di emorragia gastrointestinale (vedere sezione 4.4). Acido acetilsalicilico o altri FANS: possono aumentare il rischio di reazioni avverse a carico del tratto gastrointestinale. L'assunzione concomitante dei seguenti medicinali deve avvenire con cautela: • Anti-ipertensivi e diuretici, poiché i FANS possono ridurre l'effetto di questi medicinali. Esiste la possibilità di un aumento del rischio di effetti sulla funzionalità renale, come iperkaliemia. I pazienti devono essere incoraggiati a mantenere un adeguato livello di idratazione. Litio. Esistono evidenze a sostegno di un potenziale aumento dei livelli plasmatici del litio. • Metotressato. Esistono evidenze a sostegno di un potenziale aumento dei livelli plasmatici del metotressato. • Tacrolimus. Il rischio di nefrotossicità aumenta se i due medicinali vengono somministrati contemporaneamente. • Ciclosporina: esistono evidenze limitate a supporto di una possibile interazione tra i due medicinali con conseguente aumento del rischio di nefrotossicità. Dati sperimentali indicano che l'ibuprofene può inibire gli effetti dell'acido acetilsalicilico a basse dosi sull'aggregazione piastrinica quando i farmaci sono somministrati contemporaneamente. Tuttavia, l'esiguità di questi dati e le incertezze relative all' applicazione di dati *ex-vivo* alla situazione clinica non permettono di trarre delle conclusioni definitive per un uso continuativo di ibuprofene; sembra che non vi siano effetti clinicamente rilevanti dall'uso occasionale dell'ibuprofene (vedere paragrafo 5.1). **4.6 Fertilità, gravidanza e allattamento** Gravidanza L'inibizione della sintesi di prostaglandine può influenzare negativamente la gravidanza e/o lo sviluppo embrio/fetale. Risultati di studi epidemiologici suggeriscono un aumentato rischio di aborto e di malformazioni cardiache e gastroschisi dopo l'uso di inibitori della sintesi di prostaglandine nelle prime fasi della gravidanza. Si ritiene che il rischio aumenti con la dose e la durata della terapia. Negli animali, la somministrazione di inibitori della sintesi di prostaglandine ha mostrato di provocare un aumento della perdita di pre e post-impianto e di mortalità embrio-fetale. Inoltre, è stato riportato un aumento dell'incidenza di varie malformazioni, incluse quelle cardiovascolari, in animali a cui erano stati somministrati inibitori della sintesi di prostaglandine durante il periodo organogenetico. Durante il primo e il secondo trimestre di gravidanza, l'ibuprofene non deve essere somministrato se non in casi strettamente necessari. Se l'ibuprofene viene usato da una donna che tenta di concepire, o durante il primo e secondo trimestre di gravidanza, la dose e la durata del trattamento devono essere mantenute le più basse possibili. Durante il terzo trimestre di gravidanza, tutti gli inibitori della sintesi delle prostaglandine possono esporre il feto a: - tossicità cardiopolmonare (con chiusura prematura del dotto arterioso e ipertensione polmonare); - disfunzione renale che può progredire a insufficienza renale con oligo-idroamnios; la madre e il neonato, alla fine della gravidanza, a: - possibile prolungamento del tempo di sanguinamento, un effetto antiaggregante che può occorrere anche a dosi molto basse; - inibizione delle contrazioni uterine risultanti in ritardo o prolungamento del travaglio. Di conseguenza, l'ibuprofene è controindicato durante il terzo trimestre di gravidanza. Allattamento L'ibuprofene e i metaboliti passano nel latte materno solo in piccole quantità. Poiché ad oggi non sono noti effetti indesiderati nel lattante, di solito non è richiesta l'interruzione dell'allattamento se il medicinale viene assunto alle dosi consigliate per febbre e dolore per trattamenti di breve durata. Fertilità Vedere sezione 4.4. **4.7 Effetti sulla capacità di guidare veicoli e sull'uso di macchinari** Per trattamenti di breve durata, Nurofenjunior ha effetti trascurabili o nulli sulla capacità di guidare veicoli o di usare macchinari. **4.8 Effetti indesiderati** Le reazioni avverse elencate di seguito sono quelle riportate con ibuprofene nel trattamento sintomatico di breve durata della febbre e del dolore medio o moderato. Se l'ibuprofene viene utilizzato per altre indicazioni o per trattamenti di lunga durata, possono verificarsi ulteriori reazioni avverse. Le reazioni avverse sono elencate in base alla frequenza utilizzando le seguenti categorie: molto comune (≥1/10); comune (da ≥1/100 a <1/10); non comune (da ≥1/1.000 a <1/100); raro (da ≥1/10.000 a <1/1.000); molto raro (<1/10.000); non nota (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili). **Patologie gastrointestinali** Gli eventi avversi più comunemente osservati sono di natura gastrointestinale. Comuni: • Disordini gastrointestinali, quali dispepsia, dolore addominale e nausea Non comuni: • Diarrea, flatulenza, costipazione e vomito • Possono verificarsi ulcere peptiche, perforazione o emorragia gastrointestinale, talvolta fatale, in particolare negli anziani (vedere sezione 4.4) • Melena, ematemesi, stomatite ulcerativa, esacerbazione della colite e del morbo di Crohn (vedere sezione 4.4) • Gastrite • Irritazione del retto **Patologie del sistema nervoso** Non comuni: • mal di testa, capogiro, insonnia, tinnito, stanchezza **Patologie cardiache vascolari** Molto rari: • Edema, ipertensione e insufficienza cardiaca sono stati riportati a seguito di trattamento con FANS **Patologie renali e urinarie** Molto rari: • Riduzione dell'escrezione di urea, edema. Nefrite interstiziale, sindrome nefritica, insufficienza renale acuta • Necrosi papillare, specialmente nei trattamenti a lungo termine • Aumentata concentrazione sierica di urea **Patologie epatobiliari** Molto rari: • Disordini della funzionalità epatica; danno epatico, specialmente nei trattamenti a lungo termine. Epatite acuta. **Patologie del sistema emolinfopoietico** Molto rari: •Disturbi dell'ematopoiesi (anemia, leucopenia, trombocitopenia, pancitopenia, agranulocitosi). I primi sintomi possono essere: febbre, mal di gola, ulcere superficiali della bocca, sintomi simil-influenzali, marcato affaticamento, epistassi ed emorragia cutanea. **Patologie della cute e del tessuto sottocutaneo** Molto rari: • Gravi reazioni cutanee come eritema multiforme; in casi eccezionali possono verificarsi gravi infezioni cutanee e dei tessuti molli se è in corso la varicella. • Eruzioni bollose inclusa sindrome di Stevens–Johnson e necrolisi epidermica tossica. **Disturbi del sistema immunitario** Molto rari: • In pazienti affetti da malattie auto-immuni (lupus eritematoso sistemico, malattia mista del tessuto connettivo) sono stati segnalati casi di sintomi di meningite asettica (primi sintomi: tensione nucale, cefalea, nausea, vomito, febbre, disorientamento). **Patologie sistemiche e condizioni relative alla sede di somministrazione** Non comuni: Reazioni di ipersensibilità con orticaria e prurito Molto rari: • Gravi reazioni di ipersensibilità. I sintomi possono essere: gonfiore del viso, della lingua e della laringe, dispnea, tachicardia, ipotensione o shock severo. • Esacerbazione dell'asma. Studi clinici e dati epidemiologici suggeriscono che l'uso di ibuprofene, specialmente ad alti dosaggi (2400 mg/die) e per trattamenti di lunga durata, può essere associato ad un modesto aumento del rischio di eventi trombotici arteriosi (es. infarto del miocardio o ictus) (vedere sezione 4.4). **4.9 Sovradosaggio** Il rischio di tossicità si può manifestare se si supera la dose di 200 mg/kg. a) Sintomi del sovradosaggio: I sintomi da sovradosaggio possono includere nausea, vomito, dolori addominali, cefalea, capogiro, sonnolenza, nistagmo, offuscamento della vista, tinnito e raramente ipotensione, acidosi metabolica, insufficienza renale e perdita di coscienza. b) Trattamento del sovradosaggio: Non è disponibile alcun antidoto dell'ibuprofene. Il trattamento è sintomatico e consiste negli idonei interventi di supporto. **5. PROPRIETÀ FARMACOLOGICHE 5.1 Proprietà farmacodinamiche** Categoria farmacoterapeutica: farmaci antinfiammatori/antireumatici non steroidei, derivati dell'acido propionico. Codice ATC: M01AE01. L'ibuprofene è una sostanza anti-infiammatoria non steroidea (FANS) capace di inibire efficacemente la sintesi delle prostaglandine nei classici modelli animali dell'infiammazione. Negli esseri umani, l'ibuprofene riduce il dolore infiammatorio, il gonfiore e la febbre. Inoltre inibisce reversibilmente l'aggregazione piastrinica. L'ibuprofene ha dimostrato un'efficacia clinica nel trattamento del dolore da lieve a moderato come in corso di dentizione e nel mal di denti, mal di testa, mal d'orecchie, mal di gola, dolore post-operatorio, lesioni dei tessuti molli, febbre inclusa la febbre post-vaccinazione come pure febbre e dolore associati a influenza e raffreddore. Dati sperimentali indicano che l'ibuprofene può inibire gli effetti dell'acido acetilsalicilico a basse dosi sull'aggregazione piastrinica quando i farmaci sono contemporaneamente. In uno studio, dopo la somministrazione di una singola dose di 400 mg di ibuprofene, assunto entro 8 ore prima o dopo 30 minuti dalla somministrazione di acido acetilsalicilico a rilascio immediato (81 mg), si è verificata una diminuzione dell'effetto dell'acido acetilsalicilico sulla formazione di trombossano e sull'aggregazione piastrinica. Tuttavia, l'esiguità di questi dati e le incertezze relative all' applicazione di dati *ex-vivo* alla situazione clinica non permettono di trarre delle conclusioni definitive per l'uso continuativo di ibuprofene; sembra che non vi siano effetti clinicamente rilevanti dall'uso occasionale dell'ibuprofene. **5.2 Proprietà farmacocinetiche** Dopo somministrazione rettale, l'ibuprofene viene assorbito rapidamente e quasi completamente e raggiunge concentrazioni plasmatiche massime dopo 0,75 ore (45 minuti) se viene somministrata una supposta da 125 mg. L'ibuprofene si lega strettamente alle proteine plasmatiche e diffonde nel liquido sinoviale. L'ibuprofene è metabolizzato nel fegato in due metaboliti inattivi principali e questi, insieme ad una trascurabile quantità di ibuprofene immodificato, vengono escreti dal rene sia come tali che come coniugati. L'escrezione renale è rapida e completa. L'emivita di eliminazione è di circa due ore. Non si registrano significative differenze nel profilo farmacocinetico dei soggetti anziani. **5.3 Dati preclinici di sicurezza** La tossicità subcronica e cronica di ibuprofene valutata in studi sugli animali si manifesta principalmente sotto forma di lesioni e ulcere del tratto gastrointestinale. Studi in-vitro e in-vivo non hanno mostrato evidenze clinicamente rilevanti di un potenziale mutagenico dell'ibuprofene. Studi condotti in ratti e topi non hanno evidenziato effetti carcinogenici dell'ibuprofene. L'ibuprofene inibisce l'ovulazione nei conigli e compromette l'impianto dell'ovulo in varie specie animali (coniglio, ratto, topo). Studi sperimentali condotti su ratti e conigli hanno dimostrato che l'ibuprofene attraversa la placenta. La somministrazione a ratte gravide di dosi tossiche per la madre ha determinato un aumento della frequenza delle malformazioni (difetti del setto ventricolare) nella progenie. **6. INFORMAZIONI FARMACEUTICHE 6.1 Elenco degli eccipienti** Gliceridi semisintetici solidi **6.2 Incompatibilità** Non pertinente. **6.3 Periodo di validità** 3 anni **6.4 Precauzioni particolari per la conservazione** Non conservare a temperatura superiore ai 25°C **6.5 Natura e contenuto del contenitore** Blister, foil in alluminio. Astuccio da 1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 supposte. Non tutte le confezioni potrebbero essere in commercio. **6.6 Precauzioni particolari per lo smaltimento <e la manipolazione>** Nessuna istruzione particolare per lo smaltimento. **7. TITOLARE DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** Reckitt Benckiser Healthcare (Italia) S.p.A. – Via Spadolini 7 – 20141 Milano **8. NUMERO(I) DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** A.I.C. 041610015 - "125 mg supposte" 1 supposta in blister Al; A.I.C. 041610027 - "125 mg supposte" 10 supposte in blister Al; A.I.C. 041610039 - "125 mg supposte" 11 supposte in blister Al; A.I.C. 041610041 - "125 mg supposte" 12 supposte in blister Al; A.I.C. 041610054 - "125 mg supposte" 13 supposte in blister Al; A.I.C. 041610066 - "125 mg supposte" 14 supposte in blister Al; A.I.C. 041610078 - "125 mg supposte" 15 supposte in blister Al; A.I.C. 041610080 - "125 mg supposte" 16 supposte in blister Al; A.I.C. 041610092 - "125 mg supposte" 17 supposte in blister Al; A.I.C. 041610104 - "125 mg supposte" 18 supposte in blister Al; A.I.C. 041610116 - "125 mg supposte" 19 supposte in blister Al; A.I.C. 041610128 - "125 mg supposte" 20 supposte in blister Al **9. DATA DELLA PRIMA AUTORIZZAZIONE/ RINNOVO DELL' AUTORIZZAZIONE** Data della prima autorizzazione: 09/01/2004 **10. DATA DI REVISIONE DEL TESTO** Aprile 2012

Reckitt Benckiser Healthcare

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

La paura fa 90
(Un gioco da paura!)

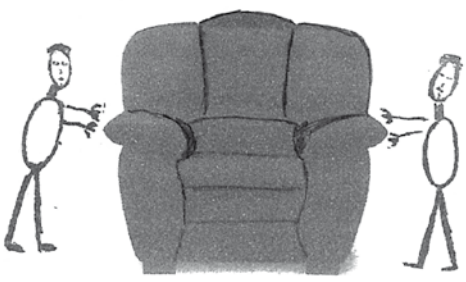
Qui di seguito sono elencate tre fobie, ossia tre paure irrazionali e persistenti, che possono colpire alcuni soggetti in merito a specifiche situazioni, oggetti, o animali. Per ciascuna fobia, trova a cosa questa si riferisce esattamente, scegliendo la giusta opzione (A, oppure B).
Ad ogni opzione, all'interno delle parentesi quadre, è abbinato un numero.
La somma dei numeri abbinati alle tre risposte esatte, sarà pari a 90.

1 - ACROFOBIA
(A) paura delle altezze e dei luoghi elevati [30]
(B) paura dei ragni [40]

2 - NEOFOBIA
(A) paura dei nei [10]
(B) paura di ciò che è nuovo [40]

3 - HIPPOPOTOMONSTRUOSESQUIPEDALIOFOBIA
(A) paura degli ippopotami [30]
(B) paura delle parole lunghe [20]

Una poltrona per due



Il nefrologo e l'oftalmologo sono due medici specialisti.
Su questa poltrona, però, si può accomodare soltanto chi, fra i due, ha a che fare con l'oculistica.
Chi?

A cura di
Domenico Maccarana © *tutti i diritti riservati*

SOLUZIONI:
La paura fa 90 (1A ; 2B ; 3B) [30+40+20=90]
Una poltrona per due L'oftalmologo. Infatti, il nefrologo, si occupa dei reni.

BRESCIANI PER STORIA E PER TRADIZIONE.

1.300 persone in 165 punti operativi al servizio delle famiglie e delle aziende della nostra provincia.

UBI Banco di Brescia

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

www.bancodibrescia.it - 800.500.200

HYUNDAI
NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.
EURO2012
The Talent Show.
HYUNDAI
MUSIC AWARDS
i10 SOUND.EDITION
Hyundai raccomanda
Nuova Hyundai i10 SOUND.EDITION 5 porte a 8.850* euro.
Navigatore integrato, comandi audio al volante e Bluetooth inclusi.
5 porte, 5 posti, climatizzatore e radio CD. Anche in versione GPL: 23 euro per un pieno**
Hyundai ti aspetta agli Hyundai Music Awards con Emma
www.hyundaimusicawards.it
EMMA
IMPEGNO HYUNDAI
5 ANNI DI TRIPLA GARANZIA
***
Scoprila nelle Concessionarie e su www.hyundai-motor.it

Concessionaria unica in Brescia

AUTOBASE

BRESCIA - via Oberdan, 29/d - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

i10 Sound Edition: consumo urbano/extraurbano/combinato (l/100 km): max 9,2/6,3/7,3. Emissioni CO2 max (g/km): 139. *Con il contributo delle Concessionarie aderenti, per immatricolazioni entro il 30 giugno. **Tutte le informazioni relative al kit GPL presso le Concessionarie Hyundai. Prezzo GPL riferito a giugno 2012. ***Condizioni e limiti della garanzia su http://www.hyundai-motor.it/posheredita/garanzie.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.